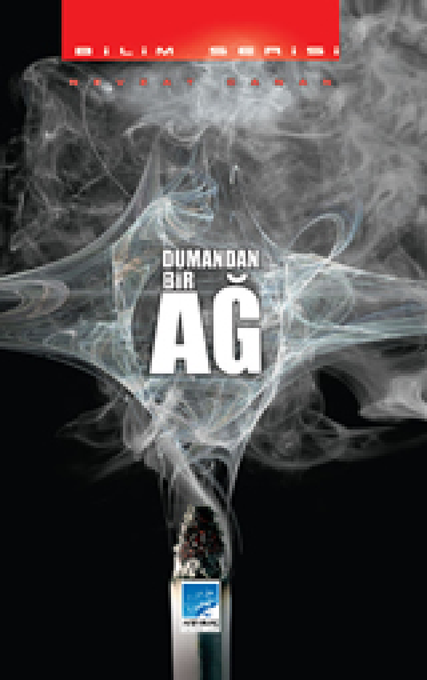

DUMANDAN
BİR
AĞ

DUMANDAN BİR AĞ

KORUNMAK VE KURTULMAK İÇİN

YEDİDEN YETMİŞE VE A'DANZ'YE

İTHAF

'Sigaradan Kurtulabilirsiniz'i hemen her yazısını, evde ve günlük yürüyüşlerimizde kendisiyle mütalaa ettiğim, oğlum Talha Furkan'a ithaf ediyorum.

Çünkü o, bağımlılıkla ilgili pek çok tespitle eseri zenginleştirdi, çarpıcı fikirleriyle çalışmaya büyük katkı sağladı, görsel ögelerin belirlenmesinde de kayda değer emeği geçti.

En önemlisi de, kitapla ilgili ilk notları tutmaya başladığımdan itibaren, o sıralarda henüz ilköğretim okuluna devam eden on bir yaşında bir çocuk olduğu hâlde, eseri hazırlamaya beni teşvik etti.

Notlarımı biriktirdi, masamı düzenledi, konuştuklarımızı kelimesi kelimesine aklında tutup eve dönüşlerimizde bana hatırlattı.

Yazdığım her yazıyı kendisine okuyup, "Oldu mu," diye sordum, onaylamadığı yerleri ya değiştirdim ya da dışarıda bıraktım.

Nevzat CANAN

DUMANDAN BİR AĞ,
Ürkütmüyor, korkutmuyor;
bilgilendiriyor, ikna ediyor;
hem ilmî bir çalışma,
hem bir sanat eseri;
insanın ilgisini çekiyor, sürüklüyor;
görsel ögelerle de desteklenmiş;
bu kitabı okuyan çocuk veya genç,
asla sigara içmez;
bu kitabı okuyan sigara bağımlıları,
iradelerini de kullanabilirlerse,
temiz havanın tiryakisi olurlar.

İnsanların çoğu,
şu üç nimetin kadrini,
onları yitirmeden önce bilmezler:
Sağlık, gençlik ve boş vakit.
Hazreti Muhammed
(Sallallahu aleyhi ve sellem)

DUMANDAN BİR AĞ

KORUNMAK VE KURTULMAK İÇİN YEDİDEN YETMİŞE VE A'DAN Z'YE

DUMANDAN BİR AĞ

Editör
Salih Şeref DURAN

Görsel Yönetmen
Engin ÇİFTÇİ

Grafik Tasarım
Erhan KARA

ISBN
978-975-9093-23-5

Yayın Numarası
23

Basım Yeri ve Yılı
Çağlayan Matbaası Sarnıç Yolu Üzeri No:7
Gaziemir / İZMİR
Tel: (0232) 252 20 96
Mart 2008

Genel Dağıtım
Gökkuşağı Pazarlama ve Dağıtım
Merkez Mah. Soğuksu Cad. No:31 Tek-Er İş Merkezi
Mahmutbey / İSTANBUL
Tel:(0212) 410 50 60 Faks: (0212) 444 84 64

Altın Burç Yayınları
Emniyet Mahallesi Huzur Sokak No: 5
34676 Üsküdar / İSTANBUL
Tel: (0216) 318 42 88 Faks: (0216) 318 52 20
www.altinburcyayinlari.com

İÇİNDEKİLER

Önsöz

Çeşitli derecelerde sigara bağımlısı olan kimseler bu kitabı okurlarsa, kendileri için iyi olur. Onlar, ben, sigara konusundaki her şeyi biliyorum, demesinler. Eğer yaptıkları şeyden haberleri olsaydı, sigara içmekten derhâl vazgeçerlerdi.

Benim sigarayı bırakmaya hiç niyetim yok, diyenlerin de bu kitabı okumaları, kendileri açısından iyi olur. Onlar böylece, en azından, ne yapmakta olduklarını görmüş olurlar.

Dumandan Bir Ağ'ı çocukların okuması, hepsinden daha iyi olur. Çünkü en büyük kazanç, o zaman ortaya çıkacaktır.

Dumandan Bir Ağ, sigara içenler veya içmeyenler diye bir ayırım yapılmadan, yediden yetmişe herkes için hazırlandı. Fakat çocukların ve gençlerin, daha doğrusu, henüz sigara bağımlıları hâline gelmemiş olanların sigara konusunda bilinçlendirilmeleri asıl hedef olarak seçildi ve çalışma, her yaştan çocuğun ve gencin ilgi ve beğeni ile okuyacağı hikâye, şiir ve denemelerle canlı bir hâle getirildi; ayrıca, tamamı özgün çizimlerle, eser, göze hoş görünecek bir şekilde düzenlendi.

Dumandan Bir Ağ, ruhları iknaya ayarlı olduğundan, insan ruhundaki giriftliğe uygun olarak tasarlandı, mekanik bir plâna bağlı kalınmadı. Eserin kompozisyonunu belirleyen mantık, bilgiyi en kolay ve en düzenli şekilde kazandırmak oldu. Eseri renkli, çekici, akıcı, sürükleyici ve etkili kılmak temel maksat

olarak hep korundu. Bu sebeple bazı mevzular genişletilerek yahut farklı yerlerde farklı yönleri derinleştirilerek yeniden ve yeniden ele alındılar. Çünkü bu eserin esas gayesi sigaranın zararlarını ispat etmek değil, insanları sigaradan korumak ve kurtarmaktır. Sigaranın zararlarını öğrenmek isteyenler için her yıl yüz binlerce broşür basılmaktadır. O broşürler, sigaranın zararlarını öğrenmek isteyenler için yeterli kaynaklardır. Bu eserin gayesi o broşürlerin gayesinden çok farklıdır. Elinizdeki kitap, sigarayı bırakmak isteyenler için yıllarca uğraşılarak meydana getirildi ve onun bir başka maksadı da şu: İçinde bulunduğu evlerin çocukları sigara içmeyeceklerdir.

Nevzat Canan

GİRİŞ

İLK HATA SAFLIK, FAKAT SONRAKİLER SUÇTUR[1]

Sigara, yediden yetmişe, bütün toplumumuzu ilgilendiren bir problemdir. Sigara bütün toplumu tehdit ettiği için, onun insan sağlığına verdiği zararları, hem çocuklara ve gençlere hem de yetişkinlere ve yaşlılara etkili bir şekilde anlatmak; böylece cemiyetimizi sigaraya karşı korumak, sigaraya yakalanmışları da sigaradan kurtarmak gerekir.

Eğer, yeni nesilleri sigara konusunda bilinçli hâle getirip bugüne kadar sigaraya alışmamış kimseleri, bundan sonra sigaradan uzak tutabilirsek, çok geçmeden, sigara probleminden kesin bir şekilde kurtuluruz. Sigaraya karşı koruyucu bilgilendirme, insanları sigaradan kurtarıcı bilgilendirmeden daha etkili, daha kolay, daha ucuz ve daha gereklidir. Bundan dolayı, sigara karşıtı yayın ve faaliyetlerde önceliğin, henüz sigara içme alışkanlığı kazanmamış çocuklara ve gençlere verilmesi daha doğru bir yoldur.

Çocukları ve gençleri sigara tehlikesine karşı bilinçli ve uyanık kılmak için pedagojik esaslara uymak; gerçekçi, geçerli yöntemler seçmek, içten ve yardımsever olmak, nesnel verilere dayanmak, ilmî disiplinlere uymak lâzımdır.





Tecrübeler göstermektedir ki, sigaranın zararlarını saymak, çocukları ve gençleri pek ürpertmemektedir. Çünkü onlar yaşlılığı, dolayısıyla da sigaradan görecekleri zararları, çok çok uzak bir geleceğe ait problemler olarak görmektedirler. Kimi sigara tiryakilerinin sağlıklı ve uzun bir hayat yaşadıklarını görmüş olmalarının da tesiriyle, çocukların ve gençlerin bir kısmı, henüz çok sağlıklı olmaktan doğan iyimserlikleriyle, içlerinden, "Bana bir şey olmaz," demektedirler. Bütün araştırmalar, yeterli deneyime sahip olmadıklarından, çocukların ve gençlerin, sigara içen yetişkinlere özenerek veya onları taklit ederek ya da arkadaşlarına uyarak sigara içmeye başladıklarını göstermektedir. Bu sonuç, şaşırtıcı değildir. Zararlarının herkesçe bilindiği günümüzde, normal bir insan, sigaraya ancak çocukken başlayabilir. 18 yaşına kadar bu iptilâdan uzak tutulmuş bir genç, içinde bulunduğumuz bilgi çağında, aklını başına devşirdikten sonra sigara illetine kolay kolay tutulmaz.

Demek ki, meselenin odak noktası, çocukları ve gençleri, aleyhlerine olanı kolayca fark ve idrak edebilecekleri günlere kadar sigaradan uzak tutmaktır. Bu çalışmanın hazırlanışındaki çıkış noktası da budur. Yani asıl hedef, çocuklarımızı ve gençlerimizi, sigara belâsından uzak tutmaktır.

Sigaranın toplumumuzda gerçekleştirdiği tahribat, bir orman yangınına benzetilebilir. Bir kibrit çöpüyle bile başlayabilen bir orman yangınında yaş kuru, sağlam çürük, genç yaşlı dinlemeyen alevlerin daldan dala atlayarak, bütün ormanı sarışı gibi, sigara alışkanlığı da, kadın erkek, genç yaşlı, çoluk çocuk diye ayırmaksızın hepimizi tehdit etmektedir.

Orman yangınlarında olduğu gibi, sigara yangınında da, öncelikle alevleri bir noktada kesmek ve henüz yanmaya başlamamış kısımları kurtarmak, en akıllıca yoldur. Ne var ki, bu, kolay bir iş değildir. Çünkü yangın bütün şiddetiyle devam etmekte, insanlar birbirlerini tutuşturmaktadırlar. Hesaplamalara göre,

ülkemizdeki yetişkin nüfusun üçte biri, sigara tiryakisidir. Yakınlarının ve yakınlarındakilerin sigara içmekte olduğunu gören çocukları ve gençleri, sigaranın zararlı bir alışkanlık olduğunu söylemek suretiyle bu tehlikeden uzak tutabilmek son derece güçtür. Biraz evvel ifade edildiği gibi, çocuklar ve gençler, sigaranın ortaya çıkardığı zararları hissedememektedirler. Bundan dolayı, elinizdeki kitapta, sigaranın zararları, akla, kalbe ve göze hoş gelecek çalışmalar iç içe kullanılarak son derece etkili bir şekilde anlatılmıştır. Fıkralar, karikatürler, resimler, şiirler, özdeyişler, manzum ve mensur hikâyeler, yaşanmış öyküler, denemeler, ilmî yazılar, araştırma ve anket verileri ve muhtelif derlemeler akıcı, ahenkli ve ilgi çekici bir üslupla yazılıp iyi bir plânla esere yerleştirilmiştir. Umuyoruz ki, bu kitabı okuyan çocuklarla gençlerden hiçbiri, bir daha sigaraya elini sürmek bile istemeyeceklerdir.

Elinizde bulunan bu eserde öncelik çocuklara ve gençlere verilmiş olmakla birlikte, yetişkinler ve yaşlılar da önemsenmiş, bundan dolayı, yangının merkezine de müdahale edilmeye çalışılmıştır. Çünkü sigaraya çocukluk ve gençlik çağlarında başlanmakta, fakat asıl tahribat yetişkinlik döneminde gerçekleşmektedir. İş hayatına atılan, çeşitli sorumluluklar yüklenen ve birtakım hedefler peşinde yürüyen yetişkinler, sigaranın kötü sonuçlarıyla ciddi ciddi karşılaşmaya başladıkları zamanlara dek, sigaradan vazgeçmek şöyle dursun, bu zararlı alışkanlıkları üzerinde enine boyuna düşünmemektedirler bile. Bu kitap, yetişkinlere, sigara içmek suretiyle kendilerine, yakınlarına ve toplumlarına verdikleri zararları hatırlatmakta, düştükleri o tuzaktan kurtulabileceklerini vurgulamakta, fakat bunun ancak kendileri istedikleri takdirde mümkün olabileceğini de itiraf etmektedir.

Sigaranın bağımlılık yapıcı etkisi çok kuvvetli olduğundan, bir defa sigaraya başlamış olan bir insan, zararlarını görmeye başladığı zaman dahi, o kötü alışkanlığından kolay kolay vazgeçememektedir. Sigarayı bırakmak gerçekten güç bir iştir. Sigara tiryakilerinin ekseriyeti, sigarayı bırakamadıkları için bu tehlikeli alışkanlıklarını devam ettirdiklerini ifade etmektedirler. Oldukça dikkatli bir şekilde hazırlanmış olan bu kitabı okuyan yetişkinler, sigarayı bırakmak konusundaki en önemli adımı atmış, yani sigarayı mutlaka bırakmaları gerektiğini iyice anlamış olacaklardır.



İlmî çalışmalar, her konuda olduğu gibi, sigarayı bırakma konusunda da bize yardımcı olmaktadır. Sigaraya benzer sebeplerle alışılmakta ve sigarayı bırakma konusunda benzer zorluklar yaşanmaktadır. Yapılan deney ve araştırmalar sonucunda, sigara tiryakilerinin bu bağımlılıklarından kurtulabilmelerine yardımcı olabilecek yöntemler geliştirilmiştir. Sigara bağımlıları, elinizdeki kitapta da yer verilen bu yöntemlerden yararlanarak sigarayı daha kolay bırakabilirler.

Sigara içenler bilmelidirler ki, bu kitabı okumakla ve sigarayı bırakma yöntemlerini öğrenmekle kötü alışkanlıklarından birdenbire kurtulamazlar. Fakat eğer isterlerse bunu da yapabilirler. Sigarayı bırakabilmek için, atılması gereken 10 adım vardır:

1. Sigaranın bize zarar vermekte olduğundan kuşku duymamak:

Sigara beni hastalıklara ve ölüme götürüyor!



2. Sigarayı mutlaka ve derhâl bırakmamız gerektiğini bilinçle anlamak:

Sigara, hayat kalitemi düşürüyor; yüzüm daha da sararacak!

3. Yanlış ve anlamsız bir davranışı hâlâ neden sürdürdüğümüzün muhasebesini yapmak:

Bedenime zarar veren bu dumanla ciğerlerimi doldurmamın ne anlamı var?

4. Biz düşünmesek de, sigaranın bize zarar verdiğini fark etmek:

Adım adım yaklaşan tehlikeyi neden görmezden gelmeye çalışıyorum?

5. Sigarayı bırakma konusunda kesin bir karar vermek:

Bundan sonra sigara içmemeliyim!

6. Sigarayı bırakma kararını uygulamak için doğru bir zaman seçmek:

Kül tablamı doldurup doldurup boşaltıyorum, ya ciğerlerim... Neden hâlâ içiyorum ki! Artık irademi kullanmalıyım.

7. Sigarayı kaldırıp bir kenara bırakmak:

Bundan sonra sigaraya elimi sürmeyeceğim; bu kararımı en azından beş gün uygulayacağım.

8. Sigarayı bırakmakla doğru ve faydalı bir karar vermiş olduğumuzu hiç unutmamak:

Kalbimi, akciğerlerimi, kuvvetimi koruyorum; bundan sonra daha sağlıklı yaşayacağım; bakımsız, hâlsiz, öksüren bir zavallı olmayacağım!

9. Sabırlı ve kararlı bir tutumla, sigaradan daima uzak durmak:

İçimdeki istek, hep, tek bir sigara iç diyor, sanki bir tek sigara içsem, başka istemeyecek; hâlbuki bir defa sigara içersem, sonraki sigarayı içim daha kuvvetle arzulayacak, fakat şimdi içmezsem, içimdeki istek zayıflayacak; şu hâlde en iyisi biraz dolaşmak veya biraz meyve yemek. Sigara içmek istediğime göre strese girmişim demektir, stresimin sebeplerini düşünmeli ve rahatlamanın, mutlu olmanın yollarını bulmalıyım.

10. Bir sigaradan bir şey olmaz tuzağına düşmemek:

Artık irademe sahip olabiliyorum ama eş dost arasında bir sigara içmekle bile yeniden sigaraya başlamış olurum; bundan dolayı her türlü sigara ikramına karşı daima şu cevabı vereceğim: Teşekkür ederim, ben kullanmıyorum.

Sigaradan kurtulmanın yolu, sigaranın öldürücü bir alışkanlık olduğunu idrak etmek ve irademizi kullanarak, uzun süren o güç mücadeleye büyük bir istekle başlamaktır. Bütün tiryakilerin böyle bir kararı vermek mecburiyetinde oldukları, bu çalışmada ilmî ve ikna edici yöntemlerle gösterilmiş ve sigarayı bırakmak isteyenlere rehberlik edilmeye de çalışılmıştır. Kişiler, bu konuda gösterecekleri gayretten doğacak kârın en büyük bölümünü kendileri alacaklar, sigarayı bırakmakla, öncelikle kendi sağlıklarını korumuş, hatta hayatlarını kurtarmış olacaklar,

fakat aynı zamanda, yakınlarını da korumuş ve ödüllendirmiş olacaklardır.

Sigara ne kadar daha fazla ve ne kadar daha uzun süre içilirse, zararı da o nispette artan bir zehirli maddedir. Sigarayı daha seyrek içenin vücudunda daha az tahribat meydana gelecektir. Temennimiz, herkesin bir an önce sigara bağımlılığından kurtulması yönünde ise de, tiryakilerin bir kısmı, bu kitabı okudukları hâlde sigarayı bırakamayacaklardır. Fakat onlar, en azından, eskisinden daha seyrek sigara içecekler, kaliteli tütünleri tercih edecekler, sigara dumanındaki katranı belli ölçüde süzen filtrelerden yararlanacaklar, C ve B vitamini takviyeleriyle vücut dirençlerini arttırmaya çalışacaklardır.

Tekrar etmekte yarar görüyorum: Bizim önerdiğimiz seçenek bu değildir. Sigara, tamamen terk edilmesi gereken bir zararlıdır. Kesin olarak bırakılmadıkça, sigara, vücudumuza zarar vermeye devam eder. Bünyeye, içim biçimine ve tütünün evsafına bağlı olarak değişik derecelerde olmakla birlikte, her gün içilen tek bir sigara bile organizmaya zararlı olabilmektedir. Üstelik sigarayı bir müddet daha seyrek içen tiryakilerin, çok geçmeden, eski standartlarına döndükleri görülmüştür. Sigarayı düzenli olarak daha seyrek sayıda içmek iradesini gösterebilmek, ondan tamamen uzak kalmaktan çok daha zordur. Sigarayı azaltmak, onu bırakmamak demektir. Sigaranın her dozu kesinlikle zararlıdır. Fakat yine de, ben sigarayı bırakamıyorum diyenlere, son çare olarak, ne yapalım, o zaman çok çok daha seyrek içmeye çalışın, denmelidir.



Sigara, yediden yetmişe, bütün toplumumuzu ilgilendiren bir problemdir. Bu cümledeki yediden yetmişe tabiri, gerçek bir sınırı çizmemektedir. Fakat bu deyim, sigara problemine şaşırtıcı derecede uygun düşmektedir. Çünkü ülkemizde sigaraya başlama yaşı, yedi yaşa kadar düşmüştür. Tiryakilerin çoğu, bu kötü alışkanlıklarını genellikle 18 yaşına kadar kazanmakta ve sigara bağımlılarının pek azı 70 yaşını geçebilmektedirler. Dolayısıyla da, sigara, toplumumuzu gerçekten de yediden yetmişe ilgilendirmektedir. Fakat yediye daha yakın yaşları, daima daha fazla ilgilendirmektedir. Çünkü ülkemizdeki sigara tiryakilerinin önemli bir bölümü, 40

yaşlarından itibaren aramızdan ayrılmaktadırlar. Yaşlılarımız ise, sigarayı bırakmış veya hiçbir zaman sigara alışkanlığı kazanmamış kişilerdir. Zararın neresinden dönülse kâr olduğu için, yetişkinlere sunduğumuz tavsiyeler, elbette sigara içen yaşlılarımız için de aynen geçerlidir.

Unutmayın, bir zamanlar, dünyada hiç kimse sigara içmiyordu ve bu yine öyle olabilir. Sigara içmeden de yaşanabilir. Daha doğrusu sigarayla birlikte yaşanamaz. Ya sağlık ve hayat ya da hastalık ve ölüm. Tercih, bizimdir.

ÇUF ÇUF

İzlemeye devam ederse lokomotif bu rayı

Çuf çuf ederek yakında terk eder burayı

Saran limon gibi sararır, yakan şap gibi yanar,
Her hastalığın dostu olan tütünle sigarayı.

Çalış, spor yap, gül, eğlen, oku, düşün, özgürce yaşa;
Yalnız hiçbir zaman sigaraya getirme sırayı.

Getirirsen, gücün tükenir, hayat kaliten düşer
Ve boşu boşuna harcarsın cebindeki lirayı.

Zararın o kadarla da kalmaz, yirmi, yirmi beş yılda,
Harabeye dönmüş görürsün içindeki sarayı.

Bu uzun bir süredir, sigaranın canı sıkılır,
Keşke o da burda olsa, der, hatırlar birayı.

Sigara içmezsen, sağlıklı olarak yaşlanırsın,
İçersen, altmış günden hesaplar Azrail her ayı.

SİGARA VE ALIŞKANLIK

BÜYÜK PROJE

Zararlı zevkler zevzekler içindir.

Girişken bir dostum vardı. Onunla, bir sirk işlettiği günlerde tanışmıştım. O sıralar, işleri gayet iyiydi. İl il dolaşıyor, renkli gösterilerle, çocukları ve büyükleri eğlendirip güldürüyordu.

Aradan on iki yıl geçti ve biz birbirimizi hiç görememiştik. Yalnız bir ara, işlerinin pek iyi gitmediğini haber almıştım.

Geçenlerde, gittiğim büyük bir şehirde, kalabalık caddelerin birinde karşılaştık. O, beni tanımayıp geçecekti. Durdurdum. Tanıdı, hemen birbirimize sarıldık. Aman Allah'ım, ne hoş bir tesadüftü. Kendisini yeniden görmüş olmaktan büyük bir mutluluk duydum.

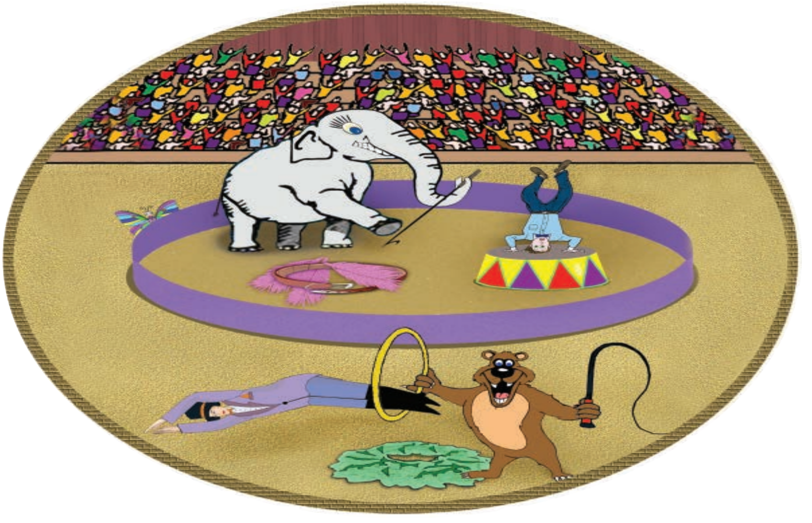
Ben, hayatımda onun kadar atak, onun kadar çalışkan, onun kadar kabiliyetli bir başka insan tanımamış olduğumu söyleyebilirim.

Kendisiyle uzun uzadıya konuşabilmek için, vaktinin müsait olup olmadığını sordum. Gülümseyerek,

– Gönlün rahat olsun, hiçbir işim yok, dedi.

Birlikte, bir parkta oturduk. Fakat, hâlini hiç iyi bulmamıştım.





Sorularıma buradan başladım:

– Dostum, dedim, ne oldu sana böyle?

Derin bir ah çektikten sonra anlattı:

– Hiç sorma, birkaç yıldır, ne yaptıysam tutturamadım. Artık hiçbir şey çocukların ilgisini çekmiyor.

– Allah Allah dedim, niye öyle olsun ki. Benim bildiğim, çocuklar sirklere bayılırlar.

– Doğru, eskiden öyleydi ama, şimdi, cambazlıkları kendileri yapıyorlar. Bisikletleriyle, kimsenin geçemeyeceği yerlerden gidiyorlar. Oyun bahçelerinde incecik demirlerin üzerinde yürüyorlar. Hepsinin otomatik ve uzaktan kumandalı harika oyuncakları var. Çeşit çeşit çizgi film yüzünden, olağanüstülüklere alışıyorlar. Kısacası, hepsinin şaşma duyguları kaybolmuş.

– Bir ara sihirbazlıkla bol müşteri topluyordun, o iş ne oldu?

– Güldürme adamı. Bugünün cingöz çocukları şapkadan tavşan çıkarma gibi numaraları hiç yutarlar mı!

– Hint fakirlerinin, urganı havaya dikip dimdik durdurduklarını, sonra bu uzun ipe tırmana tırmana en üste çıkıp gökyüzünde kaybolduklarını, sonra, yerde kalan yardımcılarının göğe bir hançer fırlattığını, hançerin geri gelmediğini, sadece yere birkaç damla kan düştüğünü dinlemiştim. Bence bu gibi numaralar herkesin ilgisini çeker.

– Çok iyi numaraymış ama, ben o kadarını yapamam. Zaten ben bugüne

kadar, hep, olabilecek şeyleri yaptım.

İster istemez güldüm. Biraz alındı:

– Niye güldüğünü anlayamadım,

dedi.

Böyle bir şey söylemeye niyetim olmadığı hâlde, mecburen düşüncemi açıkladım:

– Senin neden müşteri toplayamadığın anlaşılıyor. Olabilecek şeyleri yaparsan elbette seyircin olmaz.

– Yıllar önce, köy ve mahalle meydanlarında ayı oynatırken, inan ki, şimdikinden çok daha fazla kazanıyordum.

– Tabiî ki kazanırsın. Eğitilmiş hayvanlar, çocukların daima dikkatini çeker.

– Doğru söylüyorsun.

– Eee, o işe devam etseydin ya.

– Nasıl devam edebilirdim, çocuklar sıkılmaya başladılar. Ayılar, çok fazla şey öğrenemiyorlar. Ayağa kalkıyorlar, yat denince yatıyorlar, hamamda nasıl yıkanılacağını gösteriyorlar. Bir de def eşliğinde oynuyorlar.

– İyi işte.

– İyi olur mu hiç. Etrafımıza toplanan zamane veletleri, ayıdan çok bize gülüyorlar. Maskara durumuna düştük vallahi. Hâlâ bu adam, modası geçmiş eğlencelerle gösteri yapmaya çalışıyor diyerek, kimi acıyor, kimi gülüşüyor.

– Atılım yapmazsan böyle olur!

– Atılım yapmaz olur muyum! İpte yürüyen genç bir kız yetiştirdim. Bir müddet, süper para kazandım.

– Sonra ne oldu?

– Her türlü aksilik de bizi bulur.

– Kız evlenip gitti mi yoksa?

– Hayır, öyle olmadı. İpten aşağı düştü. Elindeki değnek de benim kafama çarptı. Üç gün şişi inmedi.

– Kıza ne oldu peki?

– Beli incindi, ayağı bertildi; bir daha da ip üstünde yürüyemedi.

– Çok kötü olmuş sevgili dostum.

– Sorma, ne demezsin.

– Peki kız ipten nasıl düştü? İyi yetiştirememiş olmalısın.

– Çocuklar baş belâsıdır. Veledin biri, yanında küçük bir fare getirmiş. Kız ip üstünde yürürken... Ah, onu yakalayamadım. Eğer yakalayabilseydim, eşek

sudan gelinceye kadar pataklayacaktım.

– Yapma ya, niye bu kadar kızdın çocuğa?

– Yahu, ip üstünde yürüyen kızın üstüne fare atılır mı hiç!

– Çok haklısın dostum... Sonra ne oldu?

– Ne olsun, kız gidince bizim tezgâh battı.

– Son işin bu mu oldu yoksa?

– Bu olur mu! Sonra bir aslan aldım. Bunu bir güzel terbiye ettim.

– Aferin sana.

– Ne aferini be! Neredeyse canımdan oluyordum!

– Geçmiş olsun, ne olmuştu?

– Kışın bizim işler yavaşlar. Durma noktasına gelir. Bir aslanı beslemek, onu eğitmekten çok daha zordur. Her aslan günde kaç kilo et yer bilir misin?

– Nerden bileyim, hiç aslan beslemedim.

– Valla ben beş kilo kadar veriyordum. Ama, versen on kilo da yer, daha fazla da...

– İyi de, aslanın çok et yemesinin ne zararı var?

– İşler yavaşlayınca, ben, aslanın etini gün gün azaltmak mecburiyetinde kaldım. Bu, beş-on gün böyle sürdü. En nihayet, bizimkinin tayınını 250 gram kıymaya kadar düşürdüm.

– Eeee?

– Eeesi, birgün, temizlemek üzere kafesine girdim. Girmez olaydım. Meğer melun hayvan, böyle bir fırsatı bekliyormuş. Kafesi açtığım gibi, kükreyerek üzerime saldırdı. Can havliyle kendimi dışarı zor attım. Hemen kapısını sürgüledim. Birkaç gün sonra da o canavarı yok pahasına bir hayvanat bahçesine sattım. Hâlbuki onu çok iyi eğitmiştim. İri bir kürdanla dişlerini kendi ellerimle temizlerken, çocukların bazıları çığlıklar atardı.

– Her hâlde son işin bu olmuştur?

– Hayır, son olarak, çok büyük bir proje üzerinde çalıştım. Başarabilseydim zengin olacaktım.

– Merak ettim, neydi bu?

– Bugüne kadar hiç kimsenin aklına gelmemiş bir şeydi. Hayvanlara sigara içmeyi öğretip, sirkimle şehir şehir, köy köy dolaşacaktım. Eminim, yurt dışından bile gösteri teklifleri gelecekti.

– Çok güzel bir düşünceymiş. Uygulasaydın ya.

– Ah ne çok uğraştım bilsen. İşe maymunlarla başladım. Sigara yakıp verdim,



hemen atıp söndürdüler. Günlerce yanlarında sigara içtim. Özenirler, yahut taklit ederler diye, yanlarında cigara üstüne cigara yaktım.

– Yoksa maymunları sigaraya alıştıramadın mı?

– Ne alıştırması! Ne kadar zorladıysam, bir nefes çektirmeye bile muvaffak olamadım.

– Allah Allah, çok garip.

– Hiç de garip değil kardeşim. Bu hayvan milleti, vücuduna zarar verecek şeylere dönüp bakmıyor bile.

– Baksen!

– Aynen öyle... Üstelik, maymunlar çok da akıllıdırlar. Onlardan bana hayır gelmeyeceğini anladım. En iyisi akılsız hayvanlar üzerinde çalışmak diyerek iki eşek satın aldım.

– Bak onlar mutlaka içmişlerdir.

– Yine yanıldın. Eşekler de içmediler. Belki Amerikan sigarası içerler dedim; Dudaklarına tutuşturdum, derhâl tükürdüler. Tam bir hafta uğraştım, sonunda pes ettim.

– Niye pes ediyorsun ki. Başka hayvanlarda da deneseydin ya. Mesela tavuklar... Sigara içen tavukları düşünsene! Ne kadar komik olur.

– Denemediğimi mi sanıyorsun.

– Onlar da mı içmediler yoksa?

– Ne inekler kaldı denemediğim ne keçiler, koyunlar; ne köpekler, kediler.



Nefes alan ne kadar canlı varsa, hiçbiri, sigara içmeyi kabul etmiyor.

– Biraz zorlasaydın canım. Alışınca içerlerdi. İnsanlar da, önce öksürüyorlar filan ama, alıştıktan sonra bir daha ömürlerinin sonuna kadar içmeye devam ediyorlar. Hatta isteseler bile bırakamıyorlar. Bana sorarsan, sen o parlak projeni boşu boşuna yarıda kesmişsin. Bir müddet zorla içirecektin. Alıştırdıktan sonra, hayvan kendisi gelip senden sigara isterdi.

Dostum, anlattıklarıma acı acı güldü:

– Sonunda milyarlar olacak da ben her yolu denemeyeceğim ha! Sen benim gözlerimin içine baksana. Ben, hayatımı para kazanmaya adadım. Dediklerini yapmaz olur muyum. Köpeklerin burnuna günlerce sigara mı sokmadım, ineklerin ağzına puro mu tıkmadım, ağzına yanan sigara bağlayarak kedileri mi yakmadım. Neler denedim neler. Fakat olmadı. Sonunda şunu kesin olarak anladım ki, hayvanlar asla sigara içmezler. Sigaraya ancak insanları alıştırabiliriz.

– Şu hâlde artık doğru dürüst bir iş bulsan iyi olacak.

– Sana hiçbir işim yok demiştim ama, aslında önemli bir işim var.

– Nedir o?

– İş aramak.

Dostuma bir iyilikte bulunma zamanımın geldiğini görmüştüm. Sevinçli bir sesle:

– Yanımda çalışabilirsin, dedim.

Hiçbir şey söylemedi. Elindeki iki metal parayı şıkırdatarak çevirdi.

Olur mu, dedim. Yanımda çalışır mısın? Senin gibi girişimci ve atılımcı biriyle iş arkadaşlığı yapmak, benim için kârlı ve zevkli olacaktır.

– Olur ama, istediğim zaman ortaklıktan ayrılırım.

– Nedenki?

– Çünkü, beni zengin edebilecek büyük bir projem daha var.

– Neyle ilgili bu?

– Yine sirk işi.

– Eğer sır değilse biraz söz edebilir misin?

– Son projemi beş on yıl sonra yeniden uygulayacağım.

– Hangi son projeni?

– Sirkte sigara projemi canım.

– Biraz önce, hayvanları sigaraya alıştırmak şöyle dursun, hiçbirine tek bir sigara bile içirtmeye muvaffak olamayacağımızı kendi ağzınla ifade etmiştin. Ne çabuk unuttun?

– Bu defa, hayvanlara değil, sirkte insanlara sigara içirteceğim.

– Hiç parlak bir fikir değil.

– Büyük düşün dostum. Uzun vadeli düşün, ileriyi gör.

– Seni anlamakta güçlük çekiyorum.

– Bak arkadaşım, hayvanların asla sigara içmek istemediklerini görünce, bu saçma ve zararlı alışkanlığın, çok kısa bir süre sonra tarihe karışacağından emin oldum. O zaman sigara bile üretilmeyecek. Fakat ben, sigara üretimine son verilmeden önce, bol miktarda sigara satın alıp stok yapacağım.

– Ne olacak peki bunlar?

– Yeryüzünde sigara içen hiç kimse kalmayınca, sigaraya alıştırılabilecek kadar saf bir insan bulacağım.

– Eee?

– Eeesi mi var, paraya para demeyeceğim. Bizimki sahnede pöfür pöfür sigara içtikçe, çocuklar, gençler; kadınlar, kızlar; adamlar, yaşlılar kahkahadan kırılacaklar.

– Sen gerçek bir dehasın dostum.

– Ortağım olur musun?

– Eğer 200 yıl yaşayabilmek mümkün olsaydı, hiç düşünmeden, teklifine evet derdim.

– Çok kötümsersin.



ALIŞKANLIK[1]

Her şey gizlenebilir ama alışkanlıklar gizlenemez.

Alışmış kudurmuştan beterdir.
Türk atasözü

Küçük bir kartopu, yuvarlandıkça nasıl büyüyüp çığ hâline gelirse, alışkanlıklarımız da, devrettikçe akıl almaz ölçüde büyüyüp kuvvetlenirler.

Alışkanlık, anahtarı kaybolmuş bir kelepçedir.
Amos Parrish

Alışkanlık, sırf bizim uysallığımız yüzünden kudret kazanmıştır.
Alain

Alışkanlıkların zincirleri önce duyulmayacak kadar hafif, sonra da kırılmayacak kadar güçlü olurlar.
Benjamin Disraeli

Alışkanlıklar bırakılmazlarsa, zamanla ihtiyaç hâline gelirler.
Saint Augustine

Alışkanlık bisiklete benzer biz mi onu, götürürüz, o mu bizi, bu hiç belli değildir.

Kötü alışkanlıklar pencereden atılmaz; onları ancak, merdivenlerden yavaş yavaş, zorlana zorlana indirebiliriz.
Mark Twain

Alışkanlık, içimize sinsice girer, önceleri kuzu gibi sevimlidir, zamanla yerleşir, azılı ve amansız bir koç hâline gelir.
Montaigne

Gramofon iğnesi, plâğın üzerindeki çizgiyi nasıl izlerse, hareketlerimiz de, alışkanlığımızın açtığı yolu öyle izler.
William James

İnsan, kuvvetliyken güçsüze karşı veremediği savaşı; kendisi güç kaybedip, güçsüz kuvvetlendiği zaman nasıl kazanabilir.
İmam Gazzalî

Yumurta mı tavuktan çıkar, tavuk mu yumurtadan, sorusunun benzeri şudur: Zevkler mi alışkanlıklardan doğar, alışkanlıklar mı zevklerden?

Tilki, derisinden vazgeçer de, alışkanlığından vazgeçmez.
Suetonius

Alışkanlık çukuruna düşersek, çıkması zor olur.
William James

Alışmak, bizi çok şeyden mahrum ediyor.
George Williams

Önce hoşlandığımız için alışıyoruz, sonra alıştığımız için hoşlanıyoruz, en sonunda da, hoşlanmadığımız hâlde devam ediyoruz.

Alışkanlık bir halata benzer, her gün bir lifini örer ve sonunda onu, koparamayacağımız kadar güçlü yaparız.
Horace Mann

Alışkanlıklarımız, hayatımızın en ileri gelen hâkimleridir.
Francis Bacon

İnsan, alışkanlıklarının çocuğudur.
İbni Haldun

İlk gördüğümüzde korktuğumuz birçok şey vardır ki, zamanla alışır, hiç aldırmaz oluruz.
Aisopos

Eğer insanlar senin bir şeye alıştığını fark ederlerse, o şeyi senin yuların olarak kullanırlar.

Hayli müşkildir kişi terk eylemek mutadını.
Hayalî

Gençlikte kazanılan alışkanlıklar, yaşlılıkta ahlâksızlık sayılır.
Joseph Joubert

Alışkanlık pek yaman bir öğretmendir, hiç şakası yoktur.
Montaigne

En kötü alışkanlıklarımızı bile üzülerek ve istemeye istemeye bırakırız.
Oscar Wilde

Alıştığımız için, dünyanın ve bütün gökcisimlerinin boşlukta motorsuz, çarksız dönüşleri bile bize normal görünüyor. İnsan, kendisini saran çemberin içinde döner, durur.
Lucretius

Her alışkanlık elimizi daha becerikli, dehamızı daha beceriksiz kılar.
Nietzsche

Alışkanlıklarınızı değil, kendinizi durduramıyorsunuz!

Birgün, Eflatun, sokakta maskaralık eden bir çocuğu azarlamış. Çocuk; beni çok önemsiz bir şey için azarladınız, demiş. Eflatun, cevap vermiş: Ama alışkanlık önemsiz bir şey değildir.

Alışkanlıklarımız bizimle birlikte büyürler ama, bizimle birlikte yaşlanıp hastalanmazlar; fakat bizimle birlikte ölürler.

DOREMİFSOLLÂSİ

Sigara baş belâsı
Hastalık yapar hepsi
Sigara baş belâsı
Do re mi fa sol lâ si

Sigara deyip geçme
Bir tane bile içme
O hastalık yuvası
Do re mi fa sol lâ si

Alışkanlığın pisi
Sokulur pisi pisi
Ciğerde kalır isi
Do re mi fa sol lâ si

Kokuların en pisi
Belâların annesi
Duman hapishanesi
Do re mi fa sol lâ si



GÖNÜLLÜ AJANLAR[2]



Beni sigaraya alıştıran, arkadaşım oldu. Yanımda sürekli olarak sigara içiyordu. İnsanın ağzından duman çıkması ilgimi çekiyordu. Bir defasında ondan bir sigara istedim. Seve seve verdi. Birlikte o gün çok eğlenmiştik.

Kokusu hoşuma gittiği ve arkadaşımla birlikte eğlenceli zamanlar geçirmemizi sağladığı için sonraki günler de tek tük sigara tüttürmeye devam ettim. Tüttürmeye diyorum, çünkü baştan, içime çekmiyordum. Fakat bu tüttürme faslı bir hafta kadar devam etti. Birgün arkadaşıma, bak ben de ciğerlerime çekeceğim, dedim. İlk defa içine sigara dumanı çeken insan mutlaka bir delidir. Organizmaya öyle aykırı bir şeydi ki, öksürmekten gözlerim yaşardı.

Bu oyunların ne zamandan itibaren ciddiye döndüğünü hatırlayamıyorum. İlk zamanlar arkadaşımla birlikte "bahar" sigarası içiyordum. Paket alırken ben de para katmaya başlamıştım.

Kendi başıma aldığım ilk sigara, Ronson diye pek duyulmamış bir markadır. Her türlü tütünün kokusu bana hoş geliyordu.

İlk defa sigara içişimin üzerinden iki yıl veya biraz daha fazla bir zaman geçmişti. Birgün, arkadaşım, "Biliyor musun Turgut, dedi, senin sigaraya alışmanı istiyordum. Böyle düşünmüş olacağı, öldürseler aklıma gelmezdi. O ise, sözlerine son derece olağan bir edayla devam etti:

İnsan, sigarayı arkadaşıyla birlikte içmek istiyor, birimizde olmasa da diğerinde mutlaka sigara oluyor. Ayrıca, yanındaki kişi içmeyince, insan kendisini, akılsızca davranan biriymiş gibi hissediyor.

Bu konuşmadan sonra sigarayı bırakmak için fırsat kollamaya başladım. Birkaç teşebbüste de bulundum ama şimdilik sonuç alamadım. Arkadaşım, ne yapsan nafile diyor.



İNTİHAR FEDAİLERİ

– Önceden, insanlar bizi yakıyorlar mıydı?

– Evet, yavrum, 2500'lere kadar dünyada sigara üretilmiştir.

– Sigara mı dedin, sigara ne demek anneciğim?

– İnsanlar bizi kesip kuruttuktan sonra ince ince kıyıp, kâğıtlarla, silindirik biçimde sarıyorlardı. Bir kurşun kalem kalınlığında olan bu tütün çubuklarına sigara adı veriliyordu.

– Niye bizi o şekilde sarıyorlardı?

– Yakmak için tabiî ki.

– Peki bizi nasıl yakıyorlardı? Ocaklara, fırınlara, sobalara mı dolduruyorlardı?

– Hayır yavrucuğum, insanlar bizi ağızlarında yakıyorlardı.

– Ağızlarında mı? İnsanların ağızlarında ateş mi yanıyor?

– Hayır oğlum, insanlar sigaranın bir ucunu dudaklarıyla kıstırıp, öbür ucunu da çakmak, kibrit veya korla tutuşturuyorlardı.

– Sigarayı dudaklarına niye kıstırıyorlardı?

– Nefes alırken çektikleri hava içinden geçince tütünler daha hızlı yansın ve daha çok duman çıksın diye.

– Korkunç bir işkence! Peki, insanlar bunu niye yapıyorlardı?

– Aslında doğru dürüst bir sebepleri yoktu. Sadece ağızlarından duman

çıkmasından hoşlanıyorlar ve bu dumanın kokusunu seviyorlardı.

– Bizi bundan dolayı mı yakıyorlardı?

– Evet, bundan dolayı. Bir de bizim kanımız olan nikotinin kendi kanlarına karışması onlara keyif veriyordu.

– Vay zalimler, vay canavarlar!

– Çok şükür ki vazgeçtiler.

– Peki, hoşlandıkları hâlde bizi yakmaktan niye vazgeçtiler? Merhamete gelip bize acımaya mı başladılar?

– İhtiyaçları söz konusu oldukça, insanların merhamet duyguları asla faaliyete geçmez. İnsanlar bizi yakmaktan hiçbir zaman vazgeçmeyeceklerdi. Fakat biz onlara karşı destansı bir mücadele vererek, dünyada sigara içen bir tek Allah'ın kulu bırakmadık.

– Vay be, nasıl yapmışız bunu anne?

– İnsanoğlu ile, asırlar sürecek bir savaşa giriştik. Bizi yakmalarının intikamını almak için, nesiller boyunca yanmayı yakılmayı göze aldık. Hatta, daha fazla sigara içmeleri için onları tahrik ettik?

– Niye?

– Çünkü intikamımızı ancak bu şekilde alabilirdik.

– Anneciğim anlamadım, daha fazla sigara içilmesi bizim zararımıza değil miydi?



– Evet, zararımızaydı; fakat intikamımızı alabilmek ve insanların kesin bir şekilde ellerini üzerimizden çekmelerini sağlamak için başka bir seçeneğimiz yoktu.

– Sonunda insanlara ellerini kesin bir şekilde üzerimizden çektirmeyi başardığımız meydanda. Peki intikamımızı da alabildik mi?

– Evet, oğlum, fazlasıyla aldık. Milyarlarca insanı öldürdük, milyarlarca insanı sakat bıraktık; çeşitli hastalıklara uğrattığımız insan sayısını kimse hesaplayamaz. Nice aileleri perişan ettik, nicelerin yıllarca parasını çar çur ettirdik.

– Sonunda insanlar yenildiler mi?

– Yenilmek ne kelime, pes ettiler, pes

ettiler. Bizimle başa çıkamayacaklarını anladıkları için ellerini, kesin bir şekilde üzerimizden çektiler.

– Çok iyi olmuş anneciğim. Yine de anlayamadığım bir şey var. Biz bu savaşı nasıl kazandık, insanları nasıl öldürdük, nasıl hasta ettik? Güçlü aslanlar, zehirli kobralar insanlarla başa çıkamadıkları hâlde, basit birer bitki olan bizler insanları nasıl alt edebildik?

– Çünkü biz aslanlar kadar güçlü, kobralar kadar zehirliydik.

– Biz o kadar güçlü müyüz?

– Gerçekte pek güçlü değiliz, hatta diğer bütün bitkiler kadar zayıfız. Fakat bizim beş temel prensibimiz vardır: İş birliği, iş bölümü, plânlılık, süreklilik ve gizlilik. İşte insanları bu temel prensiplerimiz sayesinde yendik. Özellikle iş birliğimiz onları dize getirdi.

– Yandığımız hâlde iş birliği içinde miydik?

– Evet, çünkü aramızda tütün kardeşliği vardı.

– Yandığımız hâlde?

– Evet!

– İş birliği bizi insanlardan daha güçlü duruma getirebilir mi?

– Sonuç ortada yavrum, insanlar iş birliğimiz karşısında tutunamadılar ve bizi yakmaktan vazgeçtiler?

– Anneciğim galiba sen beni kandırıyorsun! Bütün bunları şakacıktan, masal olsun diye anlatıyorsun?

– Hayır.

– Şaka şaka, biliyorum. Kandırıkçı seniii!

– Kesinlikle şaka değil; anlattıklarımın hepsi ciddi, hepsi gerçek, hepsi doğru.

– Anne ben şimdi çok büyüğüm, insanların çok akıllı, çok kuvvetli ve çok gelişmiş varlıklar olduklarını biliyorum. Onlar isteseler diledikleri anda bizi mahvedebilirler. Ama oyunumuz çok güzel, sen anlatmaya ve beni aldatmaya devam et hadi.

– Yavrucuğum, anlattıklarım kesinlikle doğru.

– Onları nasıl yendik peki?

– Biz iş birliği içindeydik diyorum ya!

– Bizim gibi bitkilerin iş birliğinden ne olur be anne!

– Ah bunu anlamak kolay değildir ama, bilmen gerekir ki, iş birliği yapanların güçleri sınırsıza dayanır yavrucuğum.

– Sigaraların arasında nasıl bir iş birliği vardı peki?

– Bana bunlardan söz ettirme yavrucuğum. Gerçekte bunlar son derece üzüntü verici şeyler.

– Niye anneciğim?

– Hünk; hünk, hünk... Hüngür!

– Anne, niye ağlıyorsun?

– Yok bir şey benim güzel oğlum, yok bir şey. Çok şükür ki o karanlık günler geride kaldı. Eğer insanlar sigara içmeye devam etselerdi, sen de bir intihar fedaisi olacaktın.

– İntihar fedaisi mi!

– Evet, o savaş kolay kazanılmadı. Gerçekte her sigara bir intihar fedaisi idi. Yirmişer kişilik mangalar hâlinde savaşıyorlardı. Sırası gelen birkaç küçük çıtırtıdan başka hiçbir ses çıkarmadan yanıp kül oluyor, sonra bu kahraman askerlerimiz kül tabaklarını, çöp tenekelerini boyluyorlardı. Bir filmde, böyle yanıp biten bir intihar fedaisinin hazin sonunu izlemiştim. Adam, yakıp kül ettiği yetmiyormuş gibi, o zavallı sigaranın bedeninin son parçasını ayakkabısıyla ezip parçalamıştı. Hüngür, hüngür!...

– Hüngür, hüngür. Hüngür, hüngür, hüngür...

–...

– ...

– Tamam yavrum, üzülme, o günler çok gerilerde kaldı, artık insanlarla barış içinde yaşıyoruz. Şimdi ne onlar bizi yakıyor, ne de biz onları zehirliyoruz.

– Hı! Ne dedin anneciğim, biz onları zehirliyor muyduk.

– Herhâlde oğlum, boşuna yanmıyorduk tabiî ki. Yandıkça 4000'den fazla türde kimyasal bileşik oluşturuyor, sonra bizi yakan kişinin içinde iş bölümü içinde çalışıyorduk.

– Nasıl bir iş bölümü?

– Aman çok sessiz konuş, bir duyan olabilir.

– Bunun ne sakıncası olabilir, artık barış içinde değil miyiz?





– Biz, her şeyi gizli gizli yaparız. Yaptıktan sonra da, şunu yaptık demeyiz. Milyarlarca insanı bizim öldürdüğümüzü herkes bilir, ama biz kalkıp da, şöyle şöyle yaptık demeyiz. Susmak ve gizlenmek, açıklama yaparken de en azla yetinmek, bizi bugünlere getiren sırdır.

– Sigaralar arasında nasıl bir iş bölümü vardı?

– Sigaralar arasında iş bölümü yoktur, iş birliği vardır. İş bölümü, sigaranın içindeki kimyasal maddeler arasındaki bir faaliyettir.

– Galiba bu biraz karışık bir konu. İstersen bu kısmı geçelim.

– Hayır, bu son derece kolay ve anlaşılır bir bahistir. Bin derecelik sıcaklıkta yanarken, tütünler binlerce çeşit kimyasal maddeye dönüşür ve bunların her biri, bir plân dâhilinde kendi görevini yürütür. Tabiî, gerektikçe iş birliğine de giderler.

– Onların hareket plânlarını sen biliyor musun anneciğim?

– Evet, biliyorum.

– İnsanlar da biliyorlar mı peki?

– Hayır, onlar bilmiyorlar ve hiçbir zaman da öğrenemeyecekler.

– Niçin? Artık insanlarla barış ve esenlik içinde yaşamıyor muyuz?

– Evet ama, insanların iradeleri son derece zayıftır. Bundan dolayı, yeniden sigara içmeye başlayabilirler. Eğer böyle bir çılgınlığa kalkışırlarsa aynı şeyleri yeniden yapabilmek için, saldırı ve tahribat plânımızı hiçbir zaman onlara açıklamayacağız.

– Peki, bunu ben öğrenebilecek miyim?

– Elbette, fakat benim bildiğim kadarını...

– Sen de hepsini bilmiyor musun anneciğim?

– Ne yazık ki yavrucuğum, konunun bütün ayrıntılarını ben de bilmiyorum. Sadece ana plânı biliyorum. Fakat bana anlatıldığına göre, ondan sonrasını bilmemize gerek de yokmuş; çünkü bin derecelik ısıda yanarken, o şiddetli acı içinde, her parça, verebileceği en büyük zararı vermenin yolunu bulmaktaymış.

– Ana plânı çok merak ettim anneciğim. Onu bana anlatacaksın değil mi?

– Evet ama, önce, onu hiçbir zaman, hiçbir yabancıya açıklamayacağına

dair söz vermen lâzım.

– Buna inanamıyorum anneciğim, sen bana da mı güvenmiyorsun!

– Prensiplerimizi çiğneyemeyiz.

– Tamam, söz veriyorum, sırrımızı hiçbir zaman, hiçbir yabancıya açıklamayacağım.

– O zaman iyi dinle: Her savaşın plânı, düşmanın durumuna ve özelliklerine göre hazırlanır. Bizim can düşmanlarımız ise insanlardır. Bütün insanlar zihin ve bedenden oluşurlar. Onun için biz hem beyne hem vücuda saldırırız.

– Ne kadar ilginç...

– Ordunun asıl gücü beden üzerine sevk edilir. Çeşitli kimyevî maddelerden oluşan bu kuvvetli birlikler dudaklardan başlayarak dile, gırtlağa, nefes borusuna ve bilhassa da akciğerlere hücum ederler.

– Çok heyecanlı!

– Her sigaranın içinde âdeta kimyasal bir ordu bulunur ve onun askerleri bünyeden atılıncaya kadar çeşitli organlara zararlar vermeye devam ederler.

– Bu arada insanlar armut mu topluyorlar?

– Oğlum, yapabilecekleri hiçbir şey yok ki. Çünkü artık içlerine girmiş oluyoruz.

– O hâlde asıl savaş, insanlar bizi yakıp içtikten sonra başlıyor.

– Aferin, tamamen öyle...

– Sigara içtikten sonra da adam hemen hastalanıp ölüyor değil mi?

– Hayır, onu bilemedin. Sigara içtikten sonra adama hiçbir şey olmuyor.

– Ne! O zaman biz boşuna mı yanıp kül ve duman oluyoruz?

– Ne bir sigara içene bir şey oluyor, ne de biz boşuna kül ve duman oluyoruz.

– Ne oluyor peki?

– Adam yaptığı işten büyük bir keyif alıyor.

– Anneciğim, bu ne biçim plân. Adamın keyfi için mi biz yanıp kül oluyoruz!

– Hey benim saf oğlum! Biz bunu özellikle yapıyoruz.

– Nasıl! Böyle saçmalık mı olur ya!

– Evet, yavrum, biz bunu özellikle yapıyoruz. Ordunun beyne hücum eden kısmının ana görevi, her sigara içişinde adama keyif ve mutluluk vermektir.

– İnanamıyorum anne, ne kadar saçma bir plân bu!

– Ama unuttuğun bir şey var: Kişi böylece sigaraya alışıyor.

– Eee, o daha da kötü! Herif içip keyif alacak ve keyif aldıkça sigaraya daha da

alışacak, ondan sonra daha fazla sigara içecek, bu arada olan bizim kardeşlerimize olacak. Zavallılar hep yanıp duracaklar! Hüngür hüngür. Hüngür hüngür.

– Sana en başta söylemiştim ya, her sigara içişinde adam zarar görüyor diye.

– Zarar görüyorsa adamın bundan vazgeçmesi gerekir.

– Zarar görüyor ama, o bunu görmüyor, yani fark etmiyor.

– Hiçbir zaman mı?

– Çok sonra. En az beş on yıl, tiryaki pek bir şey hissetmiyor.

– Böylece süreklilik sağlanmış oluyor ha!

– Aynen dediğin gibi.

– Peki zararlarını fark ettikleri zaman ne olacak?

– Onun da önlemini alıyoruz, beyne giden kimyasallar bağımlılık oluşturduklarından, zararlarını fark ettikleri zaman bile insanlar sigara içmekten vazgeçemiyorlar.

– Korkunç bir tezgâh! Böylece tiryakiler kapana kısılmış gibi oluyorlar.

– Hıh, aferin! Şimdi her şeyi anladığını zannediyorum.



– Evet, gayet iyi anladım, keyif vermek mecburiyetindeymişiz, yoksa adam sigara içip zehirlenmeye devam etmeyecektir.

– Çok doğru, ucunda yem olmadıkça balıklar oltaya dönüp bakmazlar bile. Bundan dolayı ne zaman eğlenceli, hoş, kolay ve güzel şeyler görürsen hemen onun ardına bak.

– Anneciğim, bizim bu insan katliamımız ne kadar sürdü?

– Bence bu soruyu, insanların sigara katliamı ne kadar sürdü şeklinde sormalıydın?

– Bizim onlara verdirdiğimiz zarar, onların bize verdikleri zarardan daha büyük değil mi? Sonunda pes etmeleri de bunun böyle olduğunu ispatlıyor bence.

– Bir bakıma haklısın, bizim onlara verdiğimiz zararın daha büyük olduğu kesin.

Ancak, aramızdaki muharebeyi başlatanın onlar olduğunu göz ardı etmemek lâzım. İnsanlar milâttan sonra 1500'lerden başlayarak, 2500'lere kadar hemen hemen 1000 yıl boyunca sigara içtiler.



– Bu uzun süre zarfında kim bilir ne çok sigara içilmiştir.

– Bu miktar ancak yaklaşık olarak hesaplanabilir. Bazı dönemlerde günlük sigara tüketimi milyarlarca paket idi.

– Felâket!

– Peki ölen insanlar?

– Onlar da ancak yaklaşık olarak hesaplanabilir. Meselâ Milenyumun ilk yıllarında her sekiz saniyede bir kişi, sigara yüzünden ölmekteydi.

– O da çokmuş..

– Öyle olmasaydı, bu savaş bitmezdi.

– Anneciğim, sana son bir şey daha soracağım.

– Buyur yavrucuğum.

– Bizi sigara şekline getirenler kimlerdi?

– İnsanlar.

– İçenler?

– İnsanlaaar?

– Bu nasıl oluyordu peki?



– O da işin bambaşka bir yönü yavrucuğum. Bizim bağımlılık yaptığımızı gören fırsatçılar, sigara üretip satmak suretiyle tütünle tiryakiler arasındaki büyük savaşın zenginleri oldular. Zaten başından beri sigara alışkanlığını yaygınlaştıranlar onlardı.

– Bizler manga manga yanıp kül olduğumuza, tiryakiler de bölük bölük ölüp gittiklerine göre galiba bu savaşın onlardan başka galibi de yok.

– Kesinlikle öyle. Tiryakilerle sigaralar asırlarca boşu



boşuna birbirlerini imha etmeye uğraştılar.

– İnşallah bu savaş yeniden başlamaz.

– Allah korusun, o savaş yeniden başlarsa, yine dünyanın her tarafından dumanlar çıkacak, yine göz gözü görmeyecek, yine şuurlarını kaybetmiş insanlar sigaraları yakmaya başlayacaklar, yine intihar fedailerimiz insanların içlerini parçalamak için gözlerini yumup ölüme koşacaklar!

– Ne diyorsun anne, birden ürperdim. Sence tütünlerle insanlar arasında yeni bir dünya savaşı çıkabilir mi?

– Hayır yavrucuğum, hiç zannetmiyorum. Bence, o vahşî kavga asla yeniden yaşanmayacaktır. Çünkü insanlar o bin yıllık mücadele zarfında çok ağır kayıplar verdiler. Geçmişte yaşadıklarını unutmadıkları sürece, böyle bir şeye yeniden teşebbüs edemezler. Fakat buna rağmen aynı savaş birgün yeniden alevlenirse, bil ki o da yine sigara tüccarlarının kızıştırmasıylaolacaktır.

NE DEDİLER?

Nizami Uslubaş

Mimar

Çocukluğumdan beri sigara içiyorum. Bu konuda suçun büyüğü daima kişinin kendisindedir ama, yine de çok şanssız bir nesle mensup olduğumu

belirtmeme de izin verin. Bizim çocukluğumuzda sigaranın zararları ya iyi bilinmiyordu, ya da bu konu üzerinde özellikle hiç durulmuyordu. Meselâ matematik kitabımızda, her dört izmaritten yeni bir sigara saran bir tiryaki, bin yeni sigara sardığında gerçekte kaç sigara içmiştir? gibi sorular vardı. İlkokulda iken, Türkçe kitaplarımızın birinde, hayatı seven bir adamın, sigarasının kıvrıla kıvrıla yükselen mavi dumanından zevk aldığını anlatan bir yazıyı okuduğumda gayet tabiî olarak sigarayı güzel bir şey olarak düşünmüştüm. O zamanlar sinema çok rağbetteydi. Her filmde, başrol oyuncusu dâhil, aktörlerin, hatta aktrislerin ellerinde sigara olurdu. Hele yazlık sinemalarda arkadaşlarımızla birlikte o oyuncularla âdeta karşı karşıya sigara içmemiz bence hiç şaşırtıcı bir sonuç değil. Zaten o yaşlarda sigaranın sadece zevkini ve keyfini hissediyorsun.

TÜRKİYE ÖKSÜRÜYOR

Cuma ve bayram namazlarında, secdeden kıyama geçerken her safta beşer, onar kişi köhür köhür öksürüyor. Otobüslerde, caddelerde, her yerde... Öğretmenlerimiz bile öksürüyor.

Öksürmek herkese kötü şeyler çağrıştırır. Öksürük demek, fakirlik, bakımsızlık, kötü alışkanlıklar, havasızlık, kimyasal maddeler, verem, bronşit, astım, nefes darlığı, alerji, akciğer ve gırtlak kanseri demektir.

Spor yapan, temiz bir çevrede yaşayan, sağlıklı, mutlu insanlar genellikle öksürmezler.

Türkiye öyle öksürüyor ki, adam uyanır uyanmaz, evdeki herkes uyanıyor. Kapının önüne gelen kişinin zili çalmasına çoğunlukla lüzum kalmıyor. İki kat merdiven çıkanlar, tıkanırcasına öksürüyorlar. Sigara (ve kirli hava) yüzünden, ciğeri beş para etmez insanlar hâline geliyoruz.

Her gün öksürdükleri hâlde sigara içmeye devam eden insanlar, bile bile felâkete yürümektedirler. Çünkü ciğerler, sigarayı bırak demeyi bilmezler, onu diyemedikleri için öksürürler.

DUMAN DİLİ

Büyük bir kanoya sahip olan bir Kızılderili, denizde yönünü şaşırdı ve aylarca yol aldıktan sonra Afrika kıtasına vardı.

– Eyvah, çok sıcak bir yere gelmişim. Bütün insanlar, güneşten kapkara olmuşlar,



dedi.

Bir kıtayı keşfetmiş olduğundan, Kızılderili'nin hiç haberi olmadı.

Kızılderili, kanosunda getirdiği tabaklanmış yumuşak tütün yapraklarını güzelce sarıp bir çubuk hâline getirdi. Sonra yerlilere sordu:

– Ateşiniz var mıydı?

Afrikalılar, ateş diye bir şey duymamışlardı bile. Şaşkın şaşkın birbirlerinin yüzlerine baktılar. Sonra kendilerinden iki kuru odun isteyen yabancının isteğini yerine getirdiler.

Kızılderili, yere bağdaş kurup, iki kuru odunu birbirine sürttü, sürttü ve önce ince bir duman çıktı, sonra yerlilerin şaşkın bakışları altında odunlar tutuştu.

Kızılderili, çubuğunu yakıp kanosuna bindi:

– Sizin ateşten bile haberiniz yokmuş, ben buralarda duramam; hadi Allaha ısmarladık.

Yerliler, ardından seslendiler:

– Hey, yabancı, bu yaktığın ateş ne olacak?

– Kuzu çevirin, külbastı yapın. İşinize yarar.

Kızılderili, çubuğunu tüttürerek ağır ağır yoluna devam ederken, kendi kendisine, bu kara cahillerin arasında kalmamakla iyi ettim, diye düşünüyordu.

Bu olayın üzerinden asırlar geçtikten sonra, Eski Dünya'nın gemicileri Amerika kıtasına varır varmaz:



– Yahu, dediler, kaç bin yıldır ateşimiz var, fakat tütünümüz yok. Sizi nihayet bulabildik. Amma da uzakta oturuyormuşsunuz. Bize biraz tütün verir misiniz?

Gemilerini çubuklarla, tütün tohumlarıyla dolduran Eski Dünyalılar, o günden sonra sigaraya öyle kötü bir şekilde alıştılar ki, Kızılderililerden çok daha fazla sigara içtiler. Dumanla mistik atmosferler oluşturdular. Sohbetlerinde; aynı salonda, aynı masanın başında bulundukları hâlde, Kızılderililerden gördükleri şekilde, birbirleriyle duman diliyle anlaştılar.

NE DEDİLER?

Funda Üstel
Sekreter

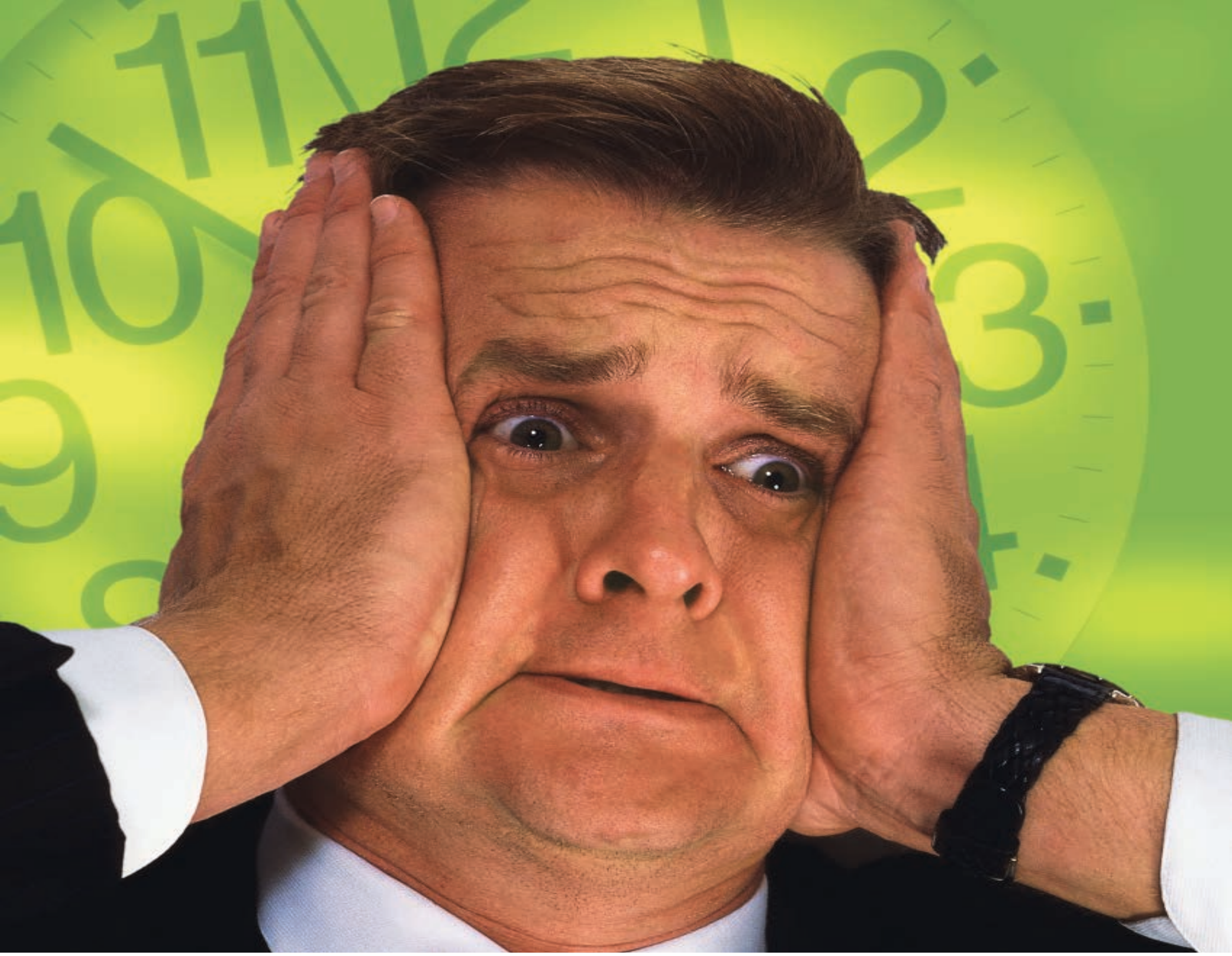
Sigara içmeye bayılıyorum. O kadar lezzetli, o kadar hoş ki, içenler bir yıl içinde ölseler gene içerim. O benim en tatlı meşguliyetim. Sigaram ve çakmağım hep yanımdadır. Onlar benim en iyi arkadaşlarımdır. Ben dünyada sigaradan daha büyük bir zevk düşünemiyorum. Varsın içmeyenler ot gibi yaşasınlar, ben ömrüm boyunca sigara içmeye devam edeceğim. 5–10 yıl daha az yaşayacakmışım, hiç umurumda değil.

SİGARA SİZİ DEĞİŞTİRİYOR

Sigara sizi değiştiriyor. Siz, aynada gördüğünüz kişi değilsiniz. O kişi, sizin sigara içen hâliniz. Sigara içmeyen sağlıklı hâliniz oldukça farklı. Eğer onu görebilmeniz mümkün olsaydı, kendisine ister istemez büyük saygı duyardınız. Çünkü onun sizden daha üstün bir sosyal sınıfa mensup olduğunu ilk bakışta fark ederdiniz.

Aynı şekilde, sigara, sizin ruhunuzu ve kişiliğinizi de değiştiriyor. Önce olumlu yönde değiştiriyor. Sıcak, sohbete yatkın ve kalender kılıyor. Ama sonra sinirli, huzursuz ve münzevi hâle getiriyor. Fakat siz, ne o çok konuşan, âdeta sarhoşça yaşayan kişisiniz, ne de her zaman gamlı, bakışları her zaman dert yüklü suskun şahıssınız. Sizin sigara içmeyen hâliniz, yani gerçek yaratılışınız bambaşka. Ancak, onu şimdi hiç kimse bilmiyor. Çünkü o şahsiyet, açığa çıkmadı. Çünkü sigara sizi değiştirdi ve siz başka biri oldunuz.

İnsanların siz zannettikleri kişi, gerçekte siz değilsiniz. Onların gördükleri, sizin sigara içen hâlinizdir. Ve ne yazık ki, sizin de bildiğiniz tek hâliniz o. Öteki hâlinizi, asıl hâlinizi kendiniz de bilmiyorsunuz. Sigara içtiğiniz için başka biri oldunuz. Daha doğrusu olmadınız.



NE DEDİLER?

Mine Mahmuz
Kuaför

Boş sigara paketlerini iyice kırıştırarak çöpe atan tiryakiler bilmelidirler ki, ezip buruşturdukları o paket de, kendilerinin yüzünü tıpkı o şekilde iyice kırıştırıp buruşturmaktadır.

BUNLARI BİLİRSENİZ DEĞİŞMEZSİNİZ

Sigara; akciğer, solunum yolları, dil ve gırtlak kanserine yol açmaktadır. Esrar, kokain, eroin gibi uyuşturucuların sebep olduğu hastalık listeleri, sigaranınki kadar uzun değildir ve o listelerin hiçbirinde kanser kelimesine rastlanmaz. Çeşit çeşit kanserden başka; müzmin bronşit, kalp ve damar hastalıkları; sigaranın sebeplerinden biri olduğu 50'den fazla hastalığın en bilinenleridir.



Sigara böylesine korkunç bir zararlı olduğu hâlde, hâlâ şuursuzca ve sorumsuzca tüketilmektedir. Çünkü sigara alışkanlığına yakalananlar, sigaradan uzak kaldıklarında gergin ve sinirli olurlar; iç sıkıntısı, iştahsızlık ve uyku bozuklukları gibi problemler yaşarlar. Bundan dolayı da, sigaradan vazgeçemeyeceklerini düşünürler. Böylece hem kendilerini mahvederler, hem çevrelerine kötü örnek oluştururlar.

Sigara içilen çevrelerde büyüyen çocukların vücut dirençleri düşük, hastalıklara yakalanma oranları ise yüksektir. Büyüme döneminde sigaraya başlayanların bronşlarında tıkanmalar oluşur, göğüs kafesleri yeterince gelişemez ve böyleleri yeterli solunum yapamazlar.

Sigara içen ergenlerin, içmeyenlere göre okul başarılarının düşük olduğu ilmî araştırmalarla tesbit edilmiştir. Dikkatin bir noktada yoğunlaştırılması da, sigara alışkanlığı olanlarda güç olmaktadır.

Çocuklar ve gençler, son derece tehlikeli olan sigara alışkanlığına, masum bir merak ve büyüklerini taklit etme duygusuyla başlamaktadırlar. Sigara dumanının hoşa giden kokusu, dumanla meşgul olmanın zevki ve nikotinin oluşturduğu keyif duygusu onları kısa sürede birer sigara tiryakisi hâline getirir.

Sigaraya erken başlamak, sürekli ve çok sayıda sigara içmek, yeterince beslenememek, gerilim ve sıkıntı içinde yaşamak, sigara dumanını ciğerlere derin derin çekmek, filtresiz ve kalitesiz tütünlü sigaralar kullanmak, ağır iş yaparken

veya elleri meşgulken sigara içmek sigaranın zararlarını arttırıcı faktörlerdir.

Ailede ve arkadaşlar arasında sigara içilmesi, çocukların ve gençlerin sigaraya başlamalarında en önemli etkendir. Sigara içme ile stres arasında da anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Anketler; gergin, problemli kimselerin sigaraya sıklıkla yöneldiklerini açıkça göstermiştir. Bütün yaş gruplarında, sigara içenlerin, sigara içmeyenlere nispetle stres düzeyleri yüksek çıkmıştır. Sigara içen bir çocuk ve genç, genellikle mutsuz ve problemli bir çocuk ve gençtir. Sigara içen bir yetişkin de, genellikle gerilimli ve huzursuz bir çocukluk yaşamış bir insandır.

Sigaranın son derece zararlı bir alışkanlık olduğunun açıkça anlaşılmasından itibaren gelişmiş ülkelerde sigara tüketimi azalmaya başlamıştır. Aynı seyir, toplumların kendi içinde de gözlemlenmiş, varlıklı, eğitimli, düzeyli ve ruhen sağlıklı insanlar arasında sigara içme nispeti düşmüştür. Ancak, geri kalmış toplumlarda ve toplumların problemli tabakaları olan alt sınıflarında sigara bağımlılığı azalmak yerine artmıştır. Ayrıca, sigara içen kimselerin; alkol ve bağımlılık yapıcı diğer zararlı maddelere yönelme açısından da en riskli grupta bulundukları görülmüştür.

Sigara ve diğer zararlı maddeleri kullananların genellikle dayanıksız ve güçsüz bir kişilik yapısına sahip oldukları, kaygıdan ve realiteden kaçış içinde bulundukları; sevgi, hoşgörü ve güven duygusu içinde yetiştirilmedikleri, duygusal bakımdan olgunlaşamadıkları, çoğunun içe kapanık, kendisini değersiz ve önemsiz gören kimseler oldukları gözlemlenmiştir. Bağımlılığa temayüllü kimseler genellikle içten denetimli, yani yaşadığı olaylardaki sorumluluğu görebilen fertler değil, dıştan denetimli, yani yaşadığı veya karşı karşıya kaldığı olayların hep kendi dışındaki sebeplere bağlı olduğunu düşünen kişilerdirler.

İnsanları sigara gibi zararlı alışkanlıklardan sakındırmak ve kurtarmak için bağımlılık yapıcı zararlı maddelerin yol açtığı problemleri topluma sürekli olarak anlatmak, her ferdi zararlı alışkanlıklar hususunda bilgilendirmek ve bilinçlendirmek, problemli kişilerin ekonomik ve sosyal problemlerini çözebilecekleri şartları hazırlamak, fertleri kişilik bakımından güçlendirmek, bütün şiddet ve baskıları yok etmek; becerisini, hayattaki fonksiyonunu ve sosyal etkinliğini arttırmak suretiyle herkesi yararlı, yüksek ideal sahibi şahsiyetler hâline getirmek lâzımdır.





Hİİİ, KURT GELDİ

O günler aklıma geldikçe içimdeki merdane kalbimi sıkıyor. Köyün hemen dibindeki yemyeşil fundalıklarda koşuşuyorduk. En aklımda kalan, çimenlere uzanarak dinlendiğimiz... Bazen iki arkadaş 180 derecelik bir açıyla baş baş başa vererek yüzükoyun sohbetler ederdik.

Yazlarımız o fundalıklarda geçerdi diyebilirim. Dünyanın iklim dengesinin bozulmasından önceki son yazlardı. Benzerlerini şimdiki nesillerin ancak belgesellerde izleyebilecekleri harikulade ortamlardı.

Fakat ne yazık ki, sigaraya da o mıntıkada başladık. Köyümüzün top sahası da oradaydı. Bazen bizden epeyce büyük ağabeylerin yanına sokulur, bir nefes sigara dumanı çekmek için yalvarırdık.

Çok mu şakacıydılar, profesyonel bağımlılık misyonerleri miydiler bilemiyorum; bizim bu özenti kaynaklı heveslerimizden kendilerine bir oyun çıkarır, derin bir nefes çektikten sonra, "hiii kurt geldi," dememizi şart koşarlardı. Başka türlü sigarayı bize tattırmazlardı. Biz de ne yapardık, sağlam bir fırt asıldığımız gibi, duman dolu ağzımızla nefesimizi içimize çekerek:

– Hii, kurt geldi!

diye bağırırdık. Akabinde de köhür köhür öksürürdük tabiî ki. İşte o zaman, kendileri de birer çocuk sayılabilecek muzip ağabeyler, neşeli kahkahalar atarlardı.

Şimdi ne zaman bir çocuğun elinde sigara görsem, içimden:

– Hii, kurt geldi!

derim ve tıpkı o zamanlardaki gibi kulağıma yine kahkahalar dolar. Ama bunlar, büyük sigara şirketlerinin yönetim merkezlerinden gelen, vahşî gülüşlerdir.

– Hii, kurt geldi!

– Hah hah hah ha!...

Kimi zaman bu latifelerimi, içimde kendi kendime oynadığım küçük skeçlere dönüştürdüğüm de olur!

– Amca, o kurt beni yedi!

– Hah hah hah ha!...

DOST ALIŞKANLIKLAR

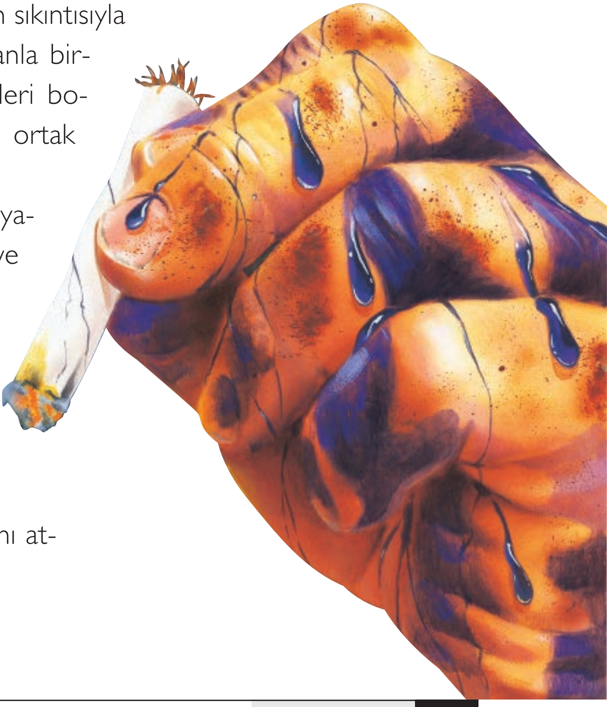
Alışkanlıklara, zıt alışkanlıklarla egemen olunur.

Epictetos

Canlıların canları sıkılır. Hiçbir zaman eylemsiz kalmak istemezler. Hoşlarına gidecek kolay şeyler arar ve bulurlar. Bundan dolayı birçok insan, sırf can sıkıntısından dolayı, işine harcaması gereken gücü, alışkanlıklarını beslemek için kullanmak zorunda kalır.

Can sıkıntısı, bütün kötü alışkanlıkların kaynağıdır. Arthur Schopenhauer, devletlerin en mühim görevlerinden birinin, halkın can sıkıntısını önlemek olduğunu söyler.[1] Can sıkıntısı rutubet gibidir, küflendirmeyeceği yürek, çürütmeyeceği toplum yoktur.

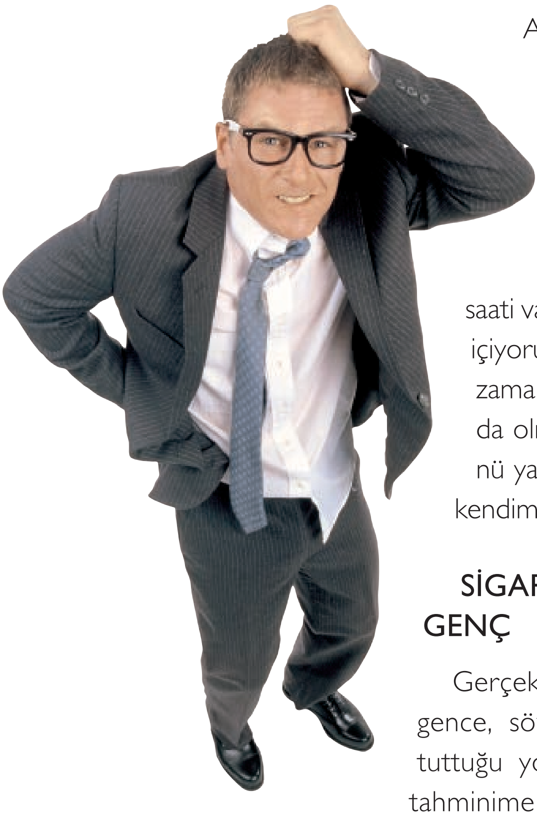
Alışkanlıklar, can sıkıntısından doğar ve can sıkıntısıyla beslenirler ve çoğu zaman insan bedenini canla birlikte terk ederler. Kötü alışkanlıkların, ömürleri boyunca, insanların iç yakıtlarına ve vakitlerine ortak olmasına o sebep olur.



Şu hâlde, can sıkıntısına boş alan bırakmayacak aktif bir hayata, bütün vakitleri faydalı ve yararlı şeylerle dolduracak güzel faaliyetlere ve dost alışkanlıklara ihtiyacımız vardır, can sıkıntısına, kendimize düşman alışkanlıklara değil.

İnsanın sırf can sıkıntısından dolayı, bir şey olmaz, diyerek, olabilecek kötü şeyleri görmezden gelip zararlı bir alışkanlığa ilk adımı atmasından daha yanlış bir karar olamaz

NE DEDİLER?



Abdülvahap Yazıcı

Banka memuru

Sabahları lavabonun başında öksürürken sigaradan nefret ediyorum, kahvaltıyı ettikten sonra ise bir an önce sigara içme isteği duyuyorum. Çoğu zaman, ritmik olarak sigara yakıyorum. Sanki içimde bir sigara saati var, o saat gelince âdeta farkında olmadan sigara içiyorum. Çalışırken bir bakıyorum elimde sigara! Ne zaman yakmışım, kesinlikle bunun tam olarak farkında olmuyorum. Kül tablasında biri tüterken öbürünü yaktığım bile oluyor, sonra da kendi şaşkınlığıma kendim şaşıyorum.

SİGARAYI BIRAKMAYI DÜŞÜNMEYEN GENÇ

Gerçekten büyük bir keyif ala ala sigara içen bir gence, söylediklerime pek aldırmayacağını bile bile, tuttuğu yolun yanlış olduğunu hatırlattım ve ondan tahminime uygun bir cevap aldım:

– Çok lezzet alıyorum, bundan dolayı, şimdilik, bırakmayı düşünmüyorum.

Bağımlı gencin beyninde sigara aleyhinde bir klasör açmak, eğer belleğinde öyle bir klasör varsa o zaman da ona bir dosya veya en azından birkaç cümle ilâve etmek için:

– Gayet normal, dedim, çünkü şimdilik çok sağlıklısınız.

Ne demek istediğimi anlamadı. Biraz bir şeyler anlasın diye dedim ki:

– Sağlıklı olduğunuz müddetçe sigaradan büyük bir tat almaya devam edeceksiniz. Sigaradan tat aldıkça bırakmayı düşünmeyeceğinize göre, her hâlde siz, sigarayı sağlığınız bozulduktan sonra bırakacaksınız.

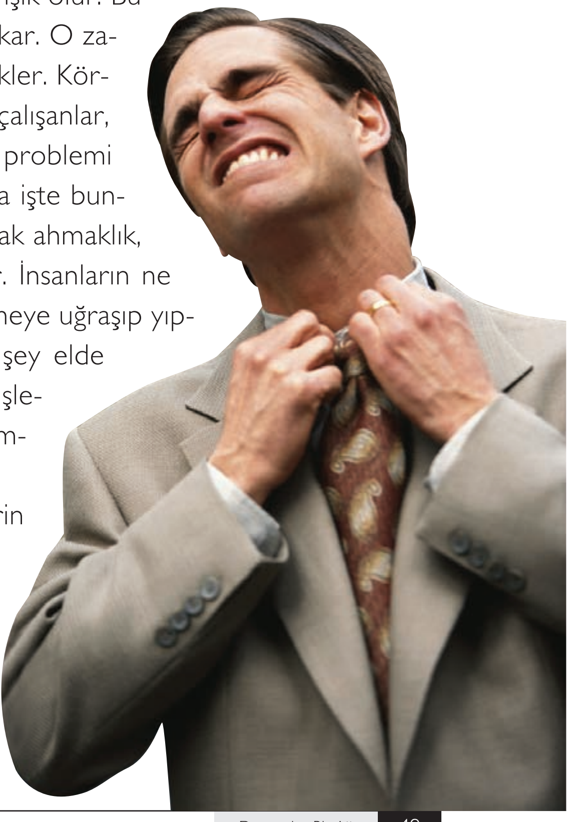
TÜTTÜKÇE İŞLER KARIŞIR

Tüttükçe işler karışır. En iyisi birdenbire bırakmaktır. İskender, Engürü'ye

geldiğinde, yıllardır hiç kimsenin çözemediği bir kördüğümü önüne çıkardılar. Bunu ancak siz çözebilirsiniz, dediler. İskender, büyüklüğünü hemen gösterdi. Onu çözmeye uğraşan akılsızların boş çabalarıyla daha da karışmış ipe şöyle bir baktıktan sonra hiç düşünmeden kılıcını çekti ve bir hamlede kördüğümü parçalayıp açtı. Oradakiler bakakaldılar. İskender, her şeyi ağır ağır ve usulünce yapmayı itiyat edinmiş o uyuşuk, aciz ve korkak insanların, "Neden böyle yaptınız hünkârım?" bile diyemeyeceklerini bildiğinden, kendisine hiçbir şey sorulmadan şöyle dedi:



Çözümüne akılsızların karıştığı işler karmakarışık olur. Bu müdahaleler çoğaldıkça ortaya bir kördüğüm çıkar. O zaman en akıllı bile, üç düğüm çözer, sekiz ilmik ekler. Kördüğüm safhasına gelmiş bir durumu çözmeye çalışanlar, ne kadar güçlü ve kabiliyetli olurlarsa olsunlar, problemi büyütmekten başka hiçbir şey yapamazlar. Kılıca işte bundan dolayı sarıldım. Çünkü kördüğümle uğraşmak ahmaklık, bir kişiyi buna mecbur bırakmak ise haksızlıktır. İnsanların ne günahları vardır ki, binlerce kişinin yanlışını çözmeye uğraşıp yıpransınlar ve sonunda da hüsrandan başka bir şey elde edemesinler. Üstelik kendilerinden sonrakilerin işlerini daha da güçleştirdikleri için tarihe akılsız kimseler olarak geçsinler.



Efendiler, unutmayın, çözümsüz problemlerin çözümü, her şeye yeniden başlamaktadır, devrimdedir. Her kış bir ihtilâl, her bahar yeni bir başlangıç olmasaydı, şu dünyada hayat olmazdı. Her ölüm, ilâhî kılıcın, kördüğüm olmuş bir başın üzerine inişidir.

SİGARA İSTEDİĞİ İÇİN SİZ SİGARA İÇİYORSUNUZ

Sigara sizi değiştiriyor
Ne yüzünüz kendi yüzünüz
Ne kokunuz kendi kokunuz
Sigara içtiğiniz için
Bambaşka biri oldunuz

Sigara sizi değiştiriyor
Aynaya bakın yüzünüzde o görünüyor
Tıpkı izmarit gibi kokuyorsunuz
Sigara sizi içtiği için
Siz izmarit oluyorsunuz

Ruhunuza şeytan gibi giriyor
Bütün komutları size o veriyor
Hiç farkında değilsiniz ama
Sigara istediği için
Siz sigara içiyorsunuz.

Sigara sizi bitiriyor
Ne sağlığınızdan memnunsunuz
Ne huzurunuz var
Sigara içtiğiniz için
Yok oluyorsunuz

Sigara,
başlayanlara keyif,
devam edenlere sıkıntı,
bırakmaya çalışanlara eziyet,
içmeye devam edenlere acı verir.

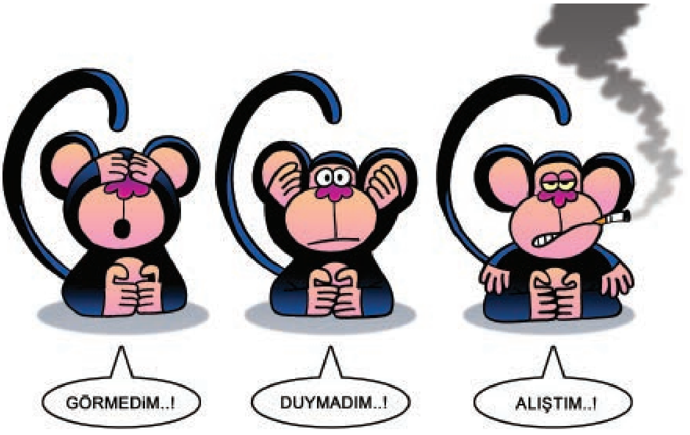
NE DEDİLER?

Müslim Pısırık

Mücellit

Şu insanları anlamak mümkün değil. Daha bebeklikten itibaren her ağlayışında, şekere ya da bala batırılmış bir emziği bebeğin ağzına tıkıyorlar, çocuk da zamanla emziğe alışıyor, birkaç yaşına gelince de emziğini bırakmak istemiyor. Bu defa annesi ve babası, çocuğun emziğini acı bibere batırmaya başlıyorlar. İşte bizim sigara meselemiz, tıpkı bunun gibi. Faydalı ve olumlu alanlar açamadığımız çocuklarımız ve gençlerimiz, canları sıkılınca bir emzik arıyorlar. Birçok insanın ağzında o emzikten görüyorlar ve başlıyorlar onunla oyalanmaya. Başlangıçta sigara emziği bal gibi tatlı geliyor. Çocukları sigarayla oyalandıkları için ebeveynlerinin onlarla ilgilenmelerine lüzum da kalmıyor. İş işten geçtikten sonra bu çocuklar, kendi ağızlarına acı biber sürerek kendi canlarını kendileri yakmak mecburiyetinde kalıyorlar. Eğer çocuklarımızın neden ağlayıp sızladıklarını ve bir müddet sonra neden susmuş olduklarını anlamaya çalışırsak, onlar, kendilerini o emzikle oyalama yolunu seçmeyeceklerdir.





SİGARA BAĞIMLILIĞININ BAĞLARI

ALIŞKANLIK VE BAĞIMLILIK

Türkçe Sözlük'te alışkanlık; "Bir şeye alışmış olma durumu, huy, itiyat" olarak tanımlanmış, bağımlı ise; "Başka bir şeyin istemine, gücüne veya yardımına bağımlı olan, özgürlüğü, özerkliği olmayan, tâbi," olarak açıklanmıştır. Buna göre sigara alışkanlığı ile sigara bağımlılığını birbirinden ayırmak gerekir. Çünkü alışkanlık, hayatın içinde yapılagelen davranışları, bağımlılık ise, bunun bir üst safhasını ifade eder.

Sigara bağımlılığının ön safhası, sigara alışkanlığıdır. Bu aşamada bulunanlar, sigara paketi taşımaktan, çakmak, kibrit kullanmaktan hoşlanırlar, dumanın kokusundan ve içe çekilişinden lezzet alırlar. Bunların bir kısmı, sigara dumanını ciğerlerine pek çekmezler. Birtakım meşgalelere daldıklarında saatlerce sigara içmeden durabilirler. Uyanır uyanmaz bir an önce sigara içmek için sabırsızlanmazlar. Sigara içmekten keyif alırlar ve bu alışkanlıklarını belli bir tempoda tutarlar ve aşırıya kaçma eğilimi gösterdiklerinde kendilerini frenlerler.



Sigara alışkanlığı, çok geçmeden, sigara bağımlılığına dönüşür. Bağımlılık olarak nitelendirilebilecek aşamadaki sigara içiciler, alışkanlık safhasındakiler gibi sigaradan zevk ve keyif de alırlar, fakat artık onlar, paketle, dumanla pek ilgilenmezler. Onlar, işin bu oyun ve eğlence tarafını geçmişlerdir. Düzenli olarak nikotin alma ihtiyacı duyarlar. Uzun süre sigara içmediklerinde davranışlarında dengesizlikler görülür, nikotinsiz kaldıklarında hiçbir konuda dikkatlerini odaklayamazlar, canları sıkılır, huzursuz olurlar ve sigara içmedikçe hiçbir şeyden lezzet alamazlar. Tütün dumanını derin derin çekerler. Her fırsatta sigara yakarlar; sabahları uyanır uyanmaz bir an önce sigara içmek isterler.



DUMANDAN BİR AĞ

Zannediyor musunuz ki balıklar kendilerini yakalamak için gerilmiş ağlara görmeden yakalanıyorlar. Minicik besin maddelerini gören balıklar o ipleri niye görmesinler. Balıklar o ince ipleri görüyorlar ama o kadar ince bir ipin o derece dayanıklı olabileceğini düşünemiyorlar.

Balıklar, ağa takıldıkları zaman bile bu düşüncelerinin yanlış olabileceğinden hiç kuşkulanmıyorlar ve geriye dönmek yerine ağı zorluyorlar. İşte asıl felâket o zaman ortaya çıkıyor, ağın içine öyle bir dolanıyorlar ki, artık isteseler de geriye dönemiyorlar.

Birkaç paket sigara içmekle kendilerine bir şey olmayacağını düşünen sağlıklı çocuklar, kuvvetli gençler; sigara örümceğinin dumandan ağına, sinekler gibi yakalanıyorlar.

Varlığı yokluğu belli olmayan hafif ve incecik bir örümcek ağı nasıl olur da, uçabilecek kadar dinamik böceklerin tuzağı olabilir.

Olmaz ama, oluyor.

İşte, sigara, öyle bir ağdır.

NE DEDİLER?

Ferit Gamsız

İşsiz – Makine Mühendisi

Fakirlerin çoğu sigara içiyor. Fakirlerin çoğu sigara içtiği için, fakir çocuklar sigara içilen çevrelerde yetişmiş oluyorlar. Böyle çocukların aileleri de sağlık bilinci bakımından arzu edilen durumda bulunmadıkları gibi, çocuklarını kontrol etmekten ve onlara doğru bir rehberlik yapmaktan da hayli uzaklar. Böylece, yoksul ailelerin çocukları sigaraya karşı savunmasız kalıyorlar. Çoğu zaman faaliyet, neşe ve umuttan da mahrum kalan bu çocuklar, sigara içerek günlerini renklendirmeye uğraşıyorlar. Zaten o yaşlarda sigaranın zararını da hissetmiyorlar, sadece keyfini ve hazzını yaşıyorlar. Şimdi siz söyleyin, bu çocukları nasıl kınayabiliriz? Onların baba-

larının ve amcalarının da bundan farklı bir hikâyeleri yok. Büyük ihtimalle, şu kısır döngü onların çocuklarının ve torunlarının da hayat öyküsü olacak. Mesela ben, sigarayı bırakmak yerine daha da arttırıyorum. Sigarayı bırakmadan hayatımızın düzelmeyeceğini söyleyenler de haklı ama ekonomik ve sosyal hayatımız düzelmeden sigarayı bırakamayacağımızı ileri sürenler de haklılar.

SİGARA BİR UYUŞTURUCU MUDUR?

Sigara bağımlılarının bu durumları, sigaranın uyuşturucu maddeler sınıfına alınıp alınmaması gerektiği sorusunu gündeme getirmiştir. Dünya Sağlık Örgütü, uyuşturucuyu, yaşayan organizmaya girdiğinde onun fonksiyonlarını değiştiren ve aşağıda sıralanacak özellikleri taşıyan maddeler olarak tanımlamıştır:

1. *Alışkanlık yapar. Yaptığı alışkanlık psikolojik değil, farmakolojik, fizikî bir bağımlılıktır,*
2. *Alındığında, kişinin davranış, düşünce, karakter ve psikolojik durumlarında değişiklik olur; kişi kısa sürede gerçeklerden uzaklaşır, bir rüya âlemine dalar,*
3. *Karşı konulmaz bir arzu ve istekle kendisini arattırır. Elde edilmesi için normal bir insanın kabul edemeyeceği yollara başvurulur, sıkıntılara katlanılır hatta kötülükler işlenir,*
4. *İlk alındığı dönemlerde verdiği haz, keyif ve kendisine özgü esrarlı ruh hâlini yineleyebilmek için dozunun düzenli olarak arttırılması icap eder,*
5. *Psikosomatik rahatsızlık ve hastalıklara sebep olur,*
6. *Alınmadığında, bağımlısında acındırıcı hastalık tabloları ortaya çıkarır,*
7. *Bireyde meydana getirdiği akıl, ruh ve beden çöküşü, kişinin ailesini ve toplumu rahatsız eder,*
8. *Bağımlılarını, çalışamayan, işsiz ve gayesiz birer aylaktan öte, kendilerinden her türlü zarar ve kötülüğün beklenebileceği birer akıl hastası yapar.*



Uyuşturucuların oraya çıkardığı bağımlılık tepki ve davranışlarıyla, nikotine bağlı olarak sigara bağımlılarında ortaya çıkan birtakım sonuçlar şaşırtıcı benzerlikler göstermekle birlikte;

1. Sigaranın yaptığı bağımlılık kesinlikle tamamen farmakolojik değildir, psikolojik yönü her durumda ağır basar;

2. Alındığında ortaya çıkan davranış değişiklikleri kişileri gerçeklerden uzaklaştırmaz, anormalleştirmez; (Gerçeklerden uzaklaştırmasa, kansere yol açtığı biline biline içilmeye devam edilir miydi?)

3. Sigaranın elde edilmesi uğruna, hiç normal olmayan şeyler yapıldığı çok görülmekteyse de, bunların en aşırı örnekleri bile uyuşturucu bağımlılarının, uyuşturucuya ulaşmak için yaptıklarına pek benzemez. (Fakat eğer yasaklanmış ve kolay erişilemez bir madde hâline gelmiş olsa, tütün tiryakilerinin de tıpkı uyuşturucu bağımlıları gibi, ihtiyaç duydukları maddeyi elde etme uğruna aklın almayacağı yollara başvurmayacaklarından emin olamayız;)

4. Dozunun mütemadiyen arttırılmasına da ihtiyaç duyulmaz, ekseriya doz, belli bir düzeyde tutulur. (Daha ne kadar arttırılabilir ki, günde üç paket içenler var!)

5. Sigara tiryakiliği bazı bakımlardan kişiyi sigara içmeyenlerden oldukça farklılaştırıyorsa da, bu farklılaşma, nikotinin psikosomatik rahatsızlık ve hastalıklara sebep olduğu biçiminde ağır bir iddiaya gerekçe teşkil edebilmekten çok uzaktır;

6. Nikotin, alınmadığında, bağımlısında acındırıcı hastalık tabloları ortaya çıkarmaz, belli bir huzursuzluk meydana gelirse de, bunlar uyuşturucu bağımlılarının yaşadıkları yoksunluk krizleriyle karşılaştırılamayacak kadar hafif olduğu gibi, ortaya çıkan bu belirtilerin kısa sürede kaybolmasıyla da nikotin bağımlılığı zayıf bir bağımlılıktır;

7. Nikotin, fertde akıl, ruh ve beden çöküşü de meydana getirmez, dolayısıyla, sigara bağımlıları, ailelerini ve toplumu rahatsız eden kişiler değillerdir;

8. Nikotin bağımlıları, çalışamayan, işsiz ve hedefsiz birer aylak değil, hayatın içinde, herkes gibi çalışan, üreten, gayretkâr insanlardır, kendilerinden herhangi bir zarar veya kötülük gelebileceğinden korkulan akıl hastaları değil, sosyal uyum yönünden tamamen normal, hatta belki de sigara kullanmayanlara nazaran daha uyumlu, daha sıcak kimselerdir.



Bu karşılaştırmadan çıkan sonuç, nikotinin, uyuşturucular sınıfına dâhil edilemeyecek hafiflikte bağımlılık yapıcı bir madde olduğudur. Sigara alışkanlığından vazgeçme dirayetini gösterebilen milyonlarca insan da, bu gerçeği ispatlamaktadır.

AĞAÇ, ÇOCUK, ARI VE KARINCA

Öteki dünyada bir ağaç, bir çocuk, bir arı, bir adam ve bir karınca konuşuyorlardı:

Öteki dünyadaki bütün ilk karşılaşmaların klâsik sorusuyla sohbete başladılar. Önce adama sordular:

– Sen nasıl öldün ya, bi anlatsana?

Adam,

– Pek ilginç bir ölüm öyküm yok, dedi. Buraya çok klâsik bir ölümle geldim. Sebebi de sigara.

Ağaç, çocuk, arı ve karınca hep bir ağızdan ve şaşkınlıkla:

– Sigara mı?!

dediler.

Adam hayretle:

– Niye şaştığınızı anlayamadım; Amerika'nın keşfinden sonra ölen her on insandan biri sigaradan ölmüştür,

dedi.

Karınca:

– Fakat ben de sigaradan öldüm,

dedi.

Meclistekiler inanamadılar:

– Sen de mi! Fakat bu nasıl olabilir?

diye sordular.

Karınca, hikâyesini anlattı:

– Yuvama bir şeyler taşıyordum. Her Allahın günü, yuvamıza ağır yükler götürürdük. Ellerimiz olmadığı için, bu işi çenemizle yapardık. Hakikaten çok kötü günlerdi. Üstelik de sabahtan akşama kadar ve defalarca…

Ağaç:

– Canım, bütün bunları biliyoruz, sen sigara faslına gel,

dedi.

Karınca,

– Sıra zaten oraya gelmişti,

dedi ve anlatmaya devam etti:

– Sıcak birgünde, her zamanki gibi, çenemdeki, pek işe yaradığı da söylenemeyecek ağır bir yükle zorlana zorlana yürürken, yanımdan geçen bir köylü, sigarasını rast gele attı ve korkunç bir acıyla irkildim. Bir refleksle derhâl ters döndüm.

Bu defa bacaklarım yandı. Acıdan büzülmüş, nokta gibi olmuştum. Ateş, içime kadar işledi, kendi etimin kokusunu duydum. Öyle feci bir şekilde öldüm, o kadar şiddetli bir acı yaşadım ki, her şey olup bitip buraya geldiğimde hâlâ dehşet içindeydim.

Arı çocuğa döndü:

– Sen nasıl bu kadar erken öldün?

Çocuk:

– Valla ben de buraya sigara yüzünden geldim,

deyince, dinleyenlerin hepsi birden şaşakaldılar ve hep bir ağızdan sordular:

– Sigaradan mı, ama nasıl olur! O kadar küçük yaşta sen sigara mı içiyordun?

– Hayır, ben o kadar akılsız mıyım?

– O hâlde nasıl oldu da sigara yüzünden öldün?

Çocuk, sözüne devam etti:

– Benim babam sigara tiryakisiydi.

Karınca atıldı:

– Duman altı oldun ve tazecik ciğerlerin erkenden tahrip oldu ha? Vah zavallı yavrucak vah!

Çocuk, karıncaya yanıldığını söyledi:

– Dur bakalım, boşuna vah vahlıyorsun. Benim ölümüm senin zannettiğin gibi olmadı.

– Yani sen duman altı kurbanlarından değil misin?

– Hayır, değilim. Benim başıma öyle bir şey gelmedi. Gerçi, sizin dediğiniz gibi, babalarının, annelerinin içtikleri sigaraların dumanı yüzünden kansere yakalanıp ölen çocukların sayısı belli değildir. Fakat ben daha da şanssızım, çünkü ben onlar kadar da yaşayamadım.

Arı sordu:

– Ne oldu peki?

– Birgün, babam beni yine sigara almaya gönderdi. Hava kararmıştı, bakkalın kapanmış olduğunu görünce caddeye doğru yürüdüm. Bir büfeden, babamın içtiği sigaradan aldım. Sigara bir elimde, paranın üstü öbür elimdeydi. Bir dört yol ağzında, hızla gelen bir otomobil bana öyle bir çarptı ki, üç dört metre öteye düştüm. Buraya geldiğimde hâlâ bir elimde sigara, öteki elimde paranın üstü var zannediyordum.

Ağaç üzüntüyle:

– Vah yavrucuğum, pek erken yaşta aileden ayrılmışsın, diye hayıflandı.

Çocuk, hayır, tam tersi, dedi: Babam sigara içtiğine göre, çok geçmeden buraya gelir.

Meclistekiler bir ağızdan, "İnşallah..." dediler.

Ağaç:

– Sigaranın, insanları ahirette erkenden buluşturmak gibi bazı faydaları olduğunu hiç düşünmemiştim. Çünkü ben hayatım boyunca sigaranın herhangi bir faydasını ne gördüm, ne duydum. Aksine, sigara beni öldürdü!

Çocuk, heyecanla;

– Senidemi! diye haykırdı ve hayretinden ayağa kalktı, sonra ağacın karşısına geçip sordu:

– Sigaradan yaprakların kurudu değil mi. Benim babamın ciğerleri de öyle olacak işte.

– Yok canım, öyle bir şey olmadı. Hem, ben sigara filân içmiyordum ki. Zaten, ağaçlar sigara içmezler. Daha doğrusu, insanlar hariç, hiçbir canlı, yaradılışına uymayan şeyleri asla yapmaz. Hiçbiri, kendi eliyle kendi hayatına kast etmez.

– O zaman, nasıl öldün sigaradan?

Karınca söze karıştı:

– Benim gibi ölmüştür, izmaritten yangın çıkmıştır ve yangında bütün ağaçlar yanmıştır. Aman Allah'ım, o ne korkunç şeydir! En küçük bir orman yangınında, sayısız ağaç ve bitkiyle beraber, milyarlarca böcek ve irili ufaklı sayısız hayvan; dünyanın en korkunç ölümüyle can verip kül ve kömür olurlar. Hele karıncalar... Zavallılar, kalabalık olduklarından, orman yangınlarında milyar milyar ölürler.

Ağaç:

– Doğru söylüyorsun kardeşim, fakat ben öyle de ölmedim. Sigara kâğıdı yapmak için beni kesip kâğıt fabrikasına götürdüler. Orada bedenimi paramparça edip hamur yaptılar. Sonra da bu hamurlardan sigara kâğıdı ve sigara ambalâjı yaptılar. Yıllarca yaşayabileceğim hâlde, boşu boşuna erkenden öldürüldüm. Benzinle çalışan motorlu ağaç testeresinin, aslan kükremesinden daha korkunç olan o sesi hâlâ kulağımda. Ben, içimden, inşallah beni kesmezler diye dua ediyordum. Maalesef, kaderim böyleymiş, oduncularda biri



beni göstererek, "Bu da iyi," dedi ve arkadaşı, elindeki testereyi, gövdemin en alt kısmına dayadı. Biraz önce beni gözüne kestiren kişi de, açık alana yıkılmam için iki eliyle sırtıma abanıyordu. Döner testerenin çelik dişleri bedenimi parçalarken duyduğum acıyı anlatamam. Kökümle bütün irtibatım kesildi ve ayakta duracak hâlim kalmadı, nihayet şiddetli bir haşırtıyla yere yıkıldım.

Arı:

– Senin hiç olmazsa ilginç bir ölüm hikâyen olmuş; ben ise kesinlikle pisi pisine öldüm.

Karınca arıya dönerek araya girdi:

– Sakın sigaradan öldüm deme, çünkü artık sıkıcı olacak. Ne bu ya, herkes sigaradan ölüyor. Bir yığın ölüm sebebi dururken neden herkes sigaradan ölsün ki?

– Maalesef karınca kardeşim ben de sigaradan öldüm.

Karınca yine söze karıştı:

– Haydaa! Olacak iş mi ya, bir arı sigaradan ölebilir mi!

– Seni de sigara dumanıyla dolu bir bardakta birkaç dakika hapsetseler, o dumanla nefesin tıkansa ve oksijensiz kalıp umutsuzca çırpınsan o zaman sigaranın bizim gibi küçük canlıları çok kısa bir sürede nasıl öldürdüğünü görürdün.

Çocuk, bu ölüm şeklini merak etmişti:

– Duman dolu bardağın içine niye girdin ki?

– Dedim ya, benim, ölüm şeklim çok dramatik diye. Evinin balkonunda kola içen bir adamın bardağından birkaç küçük damla, masanın üzerine dökülmüştü. Bu şekerli damlalar, bizim için dayanılmaz derecede lezzetli yiyeceklerdi. Tam ben hortumumla şekerli içeceği emerken, adam, sırf can sıkıntısından, boş kola bardağını üzerime kapaklayıverdi. Biz hep yükselerek kaçtığımız için, anî bir refleksle havalandım ve bardağın içinde sıkışıp kaldığımı dehşetle fark ettim.

Bu defa da adam, anlatılanları tutarsız bulmuştu, dayanamayıp müdahale etti:

– Kusura bakma arı kardeş ama, balkonda içilen bir sigaranın dumanından bu şekilde ölebilmen hiç inandırıcı değil.

– Hâdise bundan ibaret değil ki.

Adam:

– Nasıl oldu da duman içinde kaldın peki?

– Valla o da tamamen can sıkıntısından oldu. Sigara içen adam, kola içtiği pipetle, bardağın içini alttan, dumanla doldurmaya başladı. Ne yapacağımı bilemiyordum. Panik içinde bardağın içinde rast gele uçmaya başladım. Adam habire, bardağın içine duman üflüyordu. Yapabileceğim hiçbir şey yoktu. Aldığım nefesler

işe yaramak şöyle dursun, durumumu daha da kötüleştiriyordu. Pis kokulu koyu dumanın içinde, beni zehirleyen adamın kim olduğunu bile seçemedim. Zaten bir dakika içinde acılar içinde masanın üzerine düştüm. Birkaç saniye sonra da bayıldım. Zehirlenerek ölmüş olduğumu, buraya gelince anladım.

Arının hikâyesini dinleyen adamın gözlerinde yaşlar birikmişti. Çocuk, adamı ağlatan şeyin ne olduğunu merak edip sordu:

– Amca, gözyaşlarınıza bakılırsa, bu olay hepimizden çok sizi etkilemiş olmalı. Bunun sebebini öğrenebilir miyiz?

Adam, gözlerini kuruladıktan sonra derin bir ah çekerek anlatmaya başladı:

– Ben de, öyle bir bardağın içinde gibiydim.

Arı heyecanla:

– Siz de mi bir bardağın içinde kaldınız diye sordu.

Adam:

– Hayır, dedi. Ben bir bardağın içinde kalmadım ama, kendi kendimi sigara dumanının içine hapsettim. Sigaranın bağımlılık yapıcı etkisi, benim için bir bardak gibi olmuştu. Yıllarca sigara içtim. Sabah akşam, gece gündüz içtim. Yemek yedikçe, çay içtikçe, sıkıldıkça, sevindikçe, üzüldükçe, düşündükçe, yoruldukça, dinlendikçe, yalnız kaldıkça, arkadaşlarla buluştukça, oyunlar oynadıkça hep sigara içtim. Her şey benim için sigara içme vesilesiydi. Sanki sigara içmek için yaşıyor gibiydim. O bardağın dışına hiçbir zaman çıkamadım.

Sözünün bu kısmına gelince, adam hüngür hüngür ağlamaya başladı. Ağaç, çocuk, arı ve karınca; sessizce, adamın hıçkırıklarının bitmesini beklediler. Hiç kimse hiçbir şey sormadı. Sadece, acıyarak adamın gözlerine baktılar. Adam, ağlama nöbeti bitince, mendiliyle gözyaşlarını silerek hikâyesini anlatmaya devam etti.



– Ben, son derece iradesiz bir insandım. Sigarayı bırakamayacağımı düşündüğüm için, koşamadığımı gördüğüm zaman, sigaradan vazgeçeceğim yerde, spordan vazgeçtim. Sonra öksürmeye, balgam tükürmeye başladım. Çok huzursuzdum, ama sigarayı bırakmaya teşebbüs bile etmedim. Bırakamayacağımdan emindim. Vicdanımı en fazla rahatsız eden husus, bütün sorumluluğu üzerimde bulunan aileme

yapmakta olduğum haksızlıktı. Çok para kazanan bir insan değildim. İki çocuğuma haftada en fazla birer defa harçlık verebildiğim hâlde, kendim her gün bir paket sigara alıyor ve o bir paket sigarayı, kesinlikle hiçbir keyif ve lezzet almadan, iç sıkıntısı içinde yakıp yakıp bitiriyordum.

Tahmin ettiğim gibi, eşim ve iki çocuğum, ben hastahaneye
düşünce perişan oldular. Diğer yakınlarım da çok üzüldüler. Çaresiz bir hastalığa yakalandığım için, ölümden başka beklediğim hiçbir şey yoktu. Sancılarım da çok kötüydü. Bu, iki ay kadar sürdü.

Adam, hayat hikayesini bitirdiğinde ağlamıyordu. Yüzünde tebessüm ve gözlerinde ışıltıyla dostlarına baktı. O zaman; ağaç, çocuk, arı ve karınca hep birden hıçkıra hıçkıra ağlamaya başladılar.

NE DEDİLER?

Münacettin Mühürdaroğlu
İç Hastalıkları Uzmanı

Sigara bağımlısı Pinokyo gibidir. Hem pişmanlık duyar, hem hatasını büyüterek sürdürür. Hastahaneye gittikçe titrer; hastahanenin dışına çıkınca, içindeki gaflet, soğuk ortamdan sıcak ortama getirilen bir termometre gibi düzenli olarak yükselir ve kendisinin mevsim normalleri seviyesine çıkar.

SİGARAYI BIRAK BABACIĞIM

Babacığım,
Ne zamana kadar,
Kendini yakacaksın?

Babacığım,
Sen bu sigarayı,
Ne zaman bırakacaksın?

Babacığım,
Daha ne kadar,
Harçlıklarımı çöpe atacaksın?

Babacığım, korkuyorum,
Sigara yakarken,
Birgün, evimizi yakacaksın.

Babacığım,
Senin yüzün,
Ne zamana kadar solacak?

Gece gündüz,
Öksürüyorsun babacığım,
Bizim sonumuz ne olacak?

Sen sigarayı söndürmezsen,
Sigara bizim,
Ocağımızı söndürecek.

Artık ayıl babacığım,
Her sigarayla, uçuruma gidiyoruz
Duman oluyoruz, babacığım!

Nerdesin babacığım,
Sisler, dumanlar içinde
Seni göremiyorum babacığım.

Annem kahroldu,
Ben mahvoldum,
Neredesin babacığım!



FÜNYE

Sigaraya fünye diyorum. Vücudumuz da bir bomba tabiî ki… Dudaklarımız ise, o fünyenin yerleştirilmesi için yapılmış ilahî bir mekanizma. Tiryakiler, fünyelerini kendi elleriyle yerine yerleştirip tuzaklamayı tamamlayan parça tesirli canlı bombalardır. Bu intihar fedaileri, kendileriyle birlikte en yakınlarındakileri de tahrip ederler.

SİGARANIN TARİHÇESİ

Kristof Kolomb, 12 Ekim 1492'de Guanahana Adasına ulaştığında, iki İspanyol tayfa karaya çıktılar. Adada gezinirlerken, köylerine dönmekte olan bir grup Kızılderili'yle karşılaştılar. Yerlilerin ellerinde, bitki yapraklarından sarılmış ve uçları yanmakta olan çubuklar vardı. İki tayfa bu manzaraya çok şaşmışlardı. Tanışma gerçekleşir gerçekleşmez, yerliler, tayfalara, bu çubuklardan ikram ettiler. Birlikte barış çubuklarını yaktılar.

Tayfalar, bu dumanlı çubuklardan çok hoşlandılar ve gemideki arkadaşlarına da bu nesnelerden birkaç tane götürmek istediklerini söylediler. Yerliler, onları kırmadılar ve Kristof Kolomb'la arkadaşlarına, dumanı hoş kokan ve keyif veren bu çubuklardan hediye ettiler.

Sarılmış tütün çubuklarını yakıp dumanını içine çekmek, bazı tayfaların çok hoşuna gitti ve onlar, Amerika yerlilerinin 'tabakos' adını verdikleri bu çubuklardan kullanmaya, Portekiz'e döndükten sonra da devam etiler. Hatta bunlardan R. Jerez adlı tayfa, 15 Mart 1493'te, Agramunt sokaklarında ağzından, burnundan dumanlar savurarak dolaşınca halk şaşırdı ve korktu. Güvenlik görevlileri R. Jerez'i tutukladılar ve Engizisyon Mahkemesi'ni sevk ettiler.



Amerika'ya seferlerin devam etmesi, tütün alışverişini ve bilhassa denizciler arasında, tütün dumanını içine çekme alışkanlığını yaygınlaştırdı. 1511'de, bir gemici, Tobago adası yerlilerinden aldığı tütün bitkisini, Petrus Martin adlı bir Avrupalı tüccara gönderdi. İspanya ve Portekiz'de tütün ekimi başladı.

26 Nisan 1560'da, Portekiz'deki Fransız elçisi Jean Nicot, Fransa kraliçesi Catherine de Médicis'in migrenine iyi geleceğini umarak, kraliçeye tütün tozu gönderdi. Bu tozlar, kraliçenin rahatsızlığına iyi geldi. Böylece, enfiye çekme alışkanlığı ve modası da başladı.

Lonitzer adlı botanikçi, 1565'te, Jean Nicot'un anısına, tütüne Herba Nicotiana adını verdi. Yıllar sonra yapılan kimyasal analizlerde, tütünün etken keyif verici maddesine de nikotin ismi verildi.

İngiliz amiral Walter Raleigh, bir İngiliz kolonisi oluşturulması için Kuzey Amerika'ya çok sayıda İngiliz gönderdi ve o bölgeye, İngiliz

kraliçesinin genç kızlık soyadı olan Virginia adını verdi. Buraya gönderilen İngilizlerin bir kısmı, Amerika'daki hayat şartlarını beğenmeyip ülkelerine döndüklerinde, ellerinde tütün çubukları vardı. Onlar bu çubuklardan Walter Raleigh'e de armağan ettiler ve amiral, esaslı bir tütün tiryakisi oldu. Gözden düşüp tutuklandığında, hapishanede tütün içerek avundu. İdam sehpasına götürülürken bile, elinde o çubuk vardı.

Tütüne gösterilen ilgi arttıkça, tütün karşıtları da görülmeye başlandı. İngiliz kralı Jaque I, 1604 yılında, sigara aleyhindeki ilk kitap olan Misocapnos'u yazdı. Fakat tütün, bütün dünyada yaygınlaşmaya devam etti. 1605-1606 yıllarında Avrupa yoluyla Osmanlı Devleti'ne de girdi.

Tütünün yaygınlaşması ve tütüne tepkiler, dünyanın her tarafında benzer sosyal hâdiselerin yaşanmasına sebep oldu. 1610'da Japonya'da tütün üretimi ve içimi yasaklandı. 1634'te de Rus Çarı tütün içimini bütün Rusya'da yasakladı. Ancak müeyyideler insafsızcaydı: Tütün içerken yakalananların ceza olarak burunları kesiliyor, suçun tekrarı halinde sigara içenler ölüme mahkûm ediliyorlardı.

XVII. Asırdan itibaren tütünle tanışan ve tanışır tanışmaz da sigaraya alışan Osmanlılar, tütünü, bir müddet ithal yoluyla sağladılar. Daha sonra ilk olarak Selanik Yenicevardar'dan başlayarak tütün yetiştirdiler. Fakat devlet ve din adamları, sigara içme alışkanlığını hoş karşılamadılar. Tütün aleyhinde fetvalar ve fermanlar çıkarıldı. Bunlara uyulmayınca, 4. Murad, 1635'ten itibaren, tütün kullananlara, idama varan cezalar uyguladı. Aynı yıllarda Avrupa'da da tütün içilmesini engelleyici girişimlerde bulunuldu: XIII. Lois, Fransa'da tütün satışını yasakladı. Papa Urbain VIII. (VIII. Urbanus), 1642 yılında tütünü aforoz etti. Onun ardından gelen Papa İnnocent X da 1650'de tütünü yasakladı.

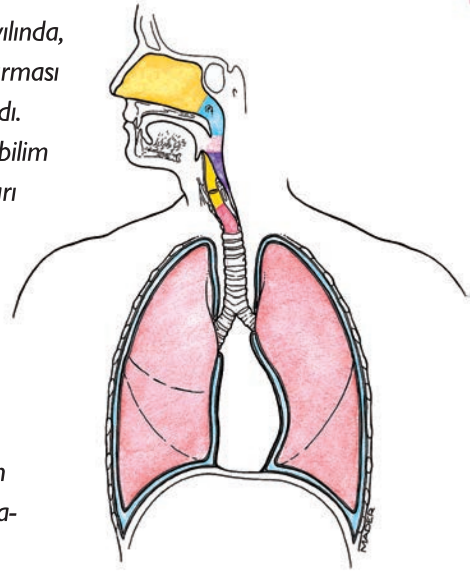
1676'da Kanada'daki New France Kolonisinde, sokakta tütün içmek ve tütün taşımak yasaklandı. Bir süre için, perakende satış da yasaklandı. Fakat bu defa halk kendi tütününü kendisi yetiştirmeye başladı. İdareciler, sigara yasağının Kanada'nın tütün endüstrisini zayıflatmaktan başka işe yaramadığını görüp yasağı kaldırdılar.



Sigara içimini engelleme çabaları, bütün dünyada başarısızlıkla neticelendi. Avrupa'da olduğu gibi, Osmanlı Devleti'nde de, tütün sarıp içenlerin sayısı gün geçtikçe arttı. Batılı devletler, sigarayı hazineleri için önemli bir gelir kaynağı olarak görmeye başlamışlardı. Bu gidişe uyan Osmanlı Devleti'nde de, 1690'dan itibaren tütün üretimi serbest bırakıldı.

Fakat yavaş yavaş, tütünün insan sağlığı üzerindeki olumsuz

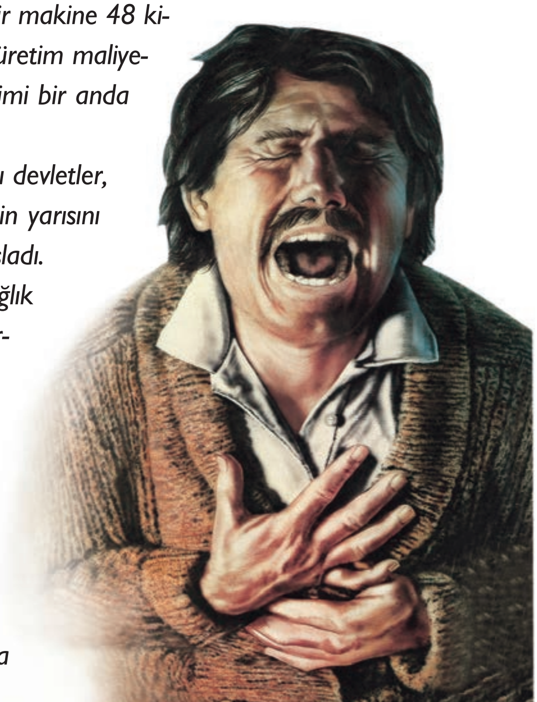
tesirleri ilmî araştırmalarla gösterilmeye başlanıyordu. 1761 yılında, İngiliz doktor John Hill, tarihte bilinen ilk tütün-kanser araştırması olan, Aşırı Enfiye Kullanımına Dikkat, isimli raporunu yayınladı.



Önce din adamlarının, sonra yöneticilerin, en nihayet bilim adamlarının sigara konusundaki uyarıcı ve aydınlatıcı çabaları dünyanın hiçbir noktasında istenen sonucu vermedi. Diğer pek çok ülkede olduğu gibi, Osmanlı Devleti'nde de tütün ekim alanları günden güne genişletildi. 1861 senesine gelindiğinde, yerli üretim yeterli düzeye çıkmış ve tütün ithalâtı sona ermişti.

Tütünün kârlı ve devamlı bir endüstri kolu olabileceğini gören girişimciler, sigara üretiminde otomasyona geçiş için makineler geliştirdiler ve İngiltere'de 1865'te fabrikasyon sigara üretimi, başladı. 1874'te Türk Tekel İdaresi kuruldu.

1878 yılında, Kanada'nın Ontorio bölgesinin rahibi Albert Sims, Tütün İçme ve Çiğneme Günahı ve Bu Alışkanlıkları Bırakmak İçin Etkili Tedavi, isimli kitabını yayınladı. Tütüne karşı mücadele ile tütün ticareti yan yana yaşamaya hep devam etti. 1881'de ABD'de John Bonsack, ilk sigara makinesinin patentini aldı. Böylece ABD, günde 120.000 paket sigara üretmeye başladı. Bir makine 48 kişinin yaptığı işi yapıyordu. Sigaradaki bu makineleşme, üretim maliyetini düşürdü ve güvenli kibritin de icadıyla, sigara tüketimi bir anda patladı.



Sigara üretimi ve satışı işinin kârlılığını gören yabancı devletler, dış borçlarımızdan dolayı, 1884 yılında, Tekel İdaresi'nin yarısını yabancı bir şirkete devrettirdiler. Böylece reji dönemi başladı.

Aynı yıllarda, artan sigara tüketiminin birtakım sağlık problemlerine yol açtığını hekimler artık açıkça görüyorlardı: 1889'da Saint John Hastahanesi, sigaranın zararlarını ve gırtlak kanserine sebep olduğunu anlatan bir kitap yayımladı. Bu ve benzeri uyarıların tesiriyle, 1891'de Kanada'nın British Colombia eyaletinde, 15 yaşından küçüklerin tütün içmesi yasaklandı. Ancak tütün üretiminin ve sigara tüketiminin çılgınca artışı sürdü.

1903'de Kanada, İngiltere ve Amerika'da, sigaranın zararları ciddi bir şekilde ele alınmaya başlandı, Kanada'da



sigaranın yasaklanması için meclise kanun tasarısı verildi. Ne var ki, 1914'de Birinci Dünya Savaşının başlamasıyla, sigarayı yasaklama hareketleri sekteye uğradı, hatta bütün dünyada, cephedeki askerlere tütün yollama kampanyaları başladı.

1920'ler'e gelindiğinde bütün dünyada sigara kullanımı hat safhaya ulaşmış, bir yılda tüketilen sigara sayısı milyarlarca paketi bulmuştu. Türkiye'deki reji dönemi 1924'te sona erdi böylece tütün endüstrisi ve sigara satışı yeniden Tekel İdaresi'ne devredildi.

1930'da Almanya'nın Köln Üniversite'si bilim adamları sigara ve kanser arasındaki ilişkiyi istatistiksel olarak ortaya çıkardılar. 1938'de John Hopkins Üniversitesi doktorlarından Raymond Pearl sigara içenlerin, sigara içmeyenlere oranla daha genç yaşta öldüklerini belirtti.

Fakat dünya bu arada yeni bir savaş dönemine girdi, 1939'da Almanya Polonya'yı işgal etti ve İkinci Dünya Savaşı başladı. Cephedeki askerlere sigara taşınması millî görev olarak görüldü ve sigara tüketimi yine tepe noktalara yükseldi. Bu sırada Alman bilim adamları sigara ile kanser arasındaki ilişkiyi daha derinlemesine inceleyen yeni bir istatistiksel rapor yayınladılar. Durum gerçekten vahimdi, 1943'te dünyadaki yetişkin nüfusun yaklaşık %60-%80'ni sigara içiyordu.

1944 yılında Amerikan Kanser Derneği, sigaranın sağlığa zararlı olabileceğini belirtti. Akciğer kanseri ve sigara arasındaki ilişkinin henüz kesinlik kazanmadığı, fakat yine de dikkatli olunması gerektiği hususunda halkı uyardı. 1947'de Kanadalı doktor Norman Delarue akciğer kanseri hastalarının %90'ının sigara tiryakisi olduğunu gösteren bir araştırma yayımladı.

İkinci Dünya Savaşı'ndan sonra yapılan çok sayıda araştırma, sigaranın, zannedildiğinden de zararlı olduğunu ortaya koydu. Gelişmiş ülkelerde sigara alışkanlığının önlenmesi konusunda ciddi çalışmalar başladı. Ülkemizde de, 1978 yılında Sigara İçmeyenler Derneği kuruldu. 1980'lerden sonraki çeşitli araştırmalar, sigaranın yüzlerce hastalıkla ilişkisini açık olarak ortaya koydu.

Sigaranın zararları ve ortaya koyduğu tehlikenin boyutları kesin bir biçimde gösterildikten sonra, başta ABD olmak üzere, gelişmiş ülkelerde, yeni nesiller

sigaraya karşı etkili bir biçimde korunmaya başlandı ve bağımlılık kazananların sigarayı bırakmaları hususunda günümüze kadar son derece başarılı çalışmalar yapıldı. Fakat ülkemizde ve gelişmekte olan diğer ülkelerde sigara tüketimi kontrol altına alınamadı, aksine tüketim daha da arttı ve hâlâ da artıyor.

DİKKAT!

Ev ve iş yeri yangınlarının bir kısmı,
orman yangınlarının ise çoğu,
sigaradan çıkmaktadır.

İçtiğiniz sigaranın parası,
çocuklarınızın kumbarasından
çıkmaktadır,

Ağzınızdan duman hâlinde
canınız çıkmaktadır.

SİGARANIN YARARLARI (!)

Sigara içenlerden herkes çekinir, aklı başında bütün insanlar, sigara içmek gibi tehlikeli bir faaliyeti gözlerini kırpmadan icra edebilenlerin, gözlerini bile kırpmadan onun kadar tehlikeli başka şeyler de yapabileceklerinden korkup sigara içenlere büyük bir saygı gösterirler.

Sigara, doğum kontrolü ilaçlarının en etkililerinden biridir.

Sigara tiryakilerinin yanında daima çakmak veya kibrit bulunur.

Sigara satışından sağlanan vergiler, ülkelerin hazinelerini dolduran en önemli gelir kalemlerinden biridir.

Eğer sigaranın olumlu etkileri olmasaydı, insan nüfusu o kadar artardı ki, şimdiye kadar dünyada büyük kıtlıklar ortaya çıkardı(!)

Sigara içenler, girişimci ve atılımcı olurlar, daima para kazanmanın yollarını ararlar ve bulurlar, çünkü aksi takdirde sigarasız kalırlar.

Geceleri sigara tiryakilerinin evine hırsız kolay kolay girmez, çünkü tiryaki öksürdükçe hırsız, herif galiba uyandı, diyerek tedirgin olur.

Sigara içenler, dünya hayatının sayısız dert ve sıkıntısından kısa sürede kurtulurlar.

Tiryakiler çocuklarının ve torunlarının bitmeyen dertleriyle uğraşacaklarına, babalarının ve dedelerinin yanına sığınıp her türlü sorumluluktan kurtulurlar.

Tiryakilerin yastıkları yeni kalır.

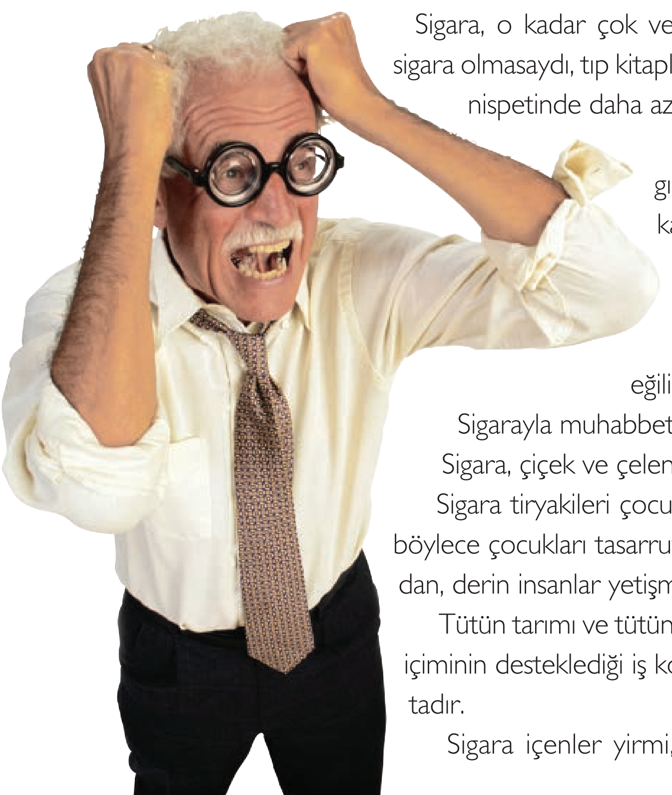
Tiryakiler, hızlı yaşarlar.

Tiryakiler tıp konusunda uzmanlaşırlar.

Sigara içenler genellikle içki de içerler, böylece dünyada yaşadıkları zevk de, uğradıkları zarar gibi iki katına çıkar.

Sigara, dünyamızın modernleşmesine katkı sağlar.

Sigaranın yaptığı bağımlılık, kişinin başka şeylere de kolayca bağlanmasını sağlar. Mesela tiryakiler daha sadık âşıklar olurlar ve sevgililerini kolay kolay terk etmezler. Yalnız, dikkat edin, hiç beklemediğiniz bir anda, erkenden ve sonsuz olarak sizi terk edebilirler.



Sigara, o kadar çok ve çeşitli hastalıklara yol açar ki, eğer sigara olmasaydı, tıp kitapları bugünkünden en azından üçte bir nispetinde daha az olacaktı.

Sigaranın sebep olduğu orman yangınları sayesinde, ülkemiz çok yakında kaktüslü ve çok hoş manzaralı bir hâle gelecek.

Sigara, bağımlılarını kuvvetten düşürür ve bu da toplumdaki şiddet eğiliminin azalmasını sağlar.

Sigarayla muhabbete doyum olmaz.

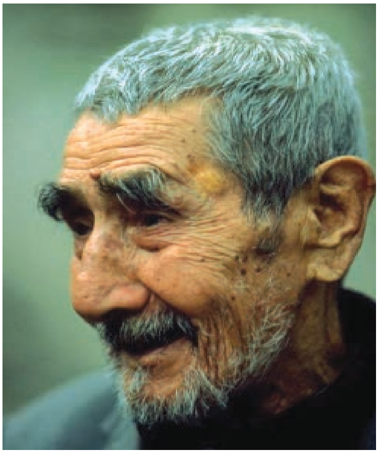
Sigara, çiçek ve çelenk satışlarını arttırır.

Sigara tiryakileri çocuklarına genellikle harçlık veremezler, böylece çocukları tasarrufu öğrenirler. Böylece sigara bir yandan, derin insanlar yetişmesinin alt yapısını da hazırlamış olur.

Tütün tarımı ve tütün endüstrisi ve sigara bayiliği gibi sigara içiminin desteklediği iş kollarında yüz binlerce insan çalışmaktadır.

Sigara içenler yirmi, yirmi beş yılda dünyanın en bilge

insanları hâline gelirler. Hepsi dünyanın her türlü hâlini öğrenmiş, sağlığın en büyük nimet, hayatın en büyük değer olduğunu anlamış olurlar. Yirmi beş yıl sigara içen bir bağımlı belki kanserin eşiğine gelmiş olur ama, filozofluğun da eşiğine gelmiş olur.



Sigaraya başlayanların canları bir daha hiç sıkılmayacaktır. Çünkü ne vakit canları sıkılsa, alternatif paket devreye girecektir. 10-15 yıl sonra can sıkıcı problemler ortaya çıkacaktır ama, tiryaki yine canı sıkıldıkça sigara içmeye devam edecektir. Böylece sigara sayesinde tiryakinin canı son nefesine kadar sıkılmamış olacaktır.

Sigara, ortaya çıkardığı dertlerin yegâne dermanıdır. Sigaraya alışan, ancak sigara içerek sakinleşebilir. Sigaranın yerini tutabilecek hiçbir şey yoktur. Sigaraya bağlı hastalıklara yakalananlar, sigara içmek suretiyle, huzursuzluklarını bir nebze azaltırlar.

Sigara, sanatla ilgili faaliyetlerin canı ve ciğeridir. Sigara olmasaydı, dünya edebiyatı tatsız tuzsuz bir şey olurdu. Sigara içen okurlar da, efkarlı ve keyifli okurlar.

BİR HABER ve BİR YORUM

Türk Kardiyoloji Derneği Yönetim Kurulu üyesi Prof. Dr. Altan Onat ve arkadaşlarının yaptığı bir araştırma, gelir düzeyi düştükçe kalp ve damar hastalığı görülme riskinin ve buna bağlı ölümlerin arttığını ortaya koydu. 2704 kadın ve erkeğin izlenmesine dayanan bu araştırmanın sonuçlarına göre, dar gelirlilik, fert üzerinde günde 10'dan fazla sigara içmek veya büyük tansiyonda 30 mmHg artma ya da total kolesterolün 75-80 mg/dl yükselmesine eşdeğer etki meydana getirmektedir. Prof. Dr. A. Onat'a göre, günümüzde yüksek gelir grupları sağlıklarına özenli, bu konuda bilinçli. Hastalık sebeplerini öğrenip, hayat tarzlarını buna göre düzenliyorlar. Zengin toplumların içinde yer alan fertler sigarayı bırakıyor ve beslenme alışkanlıklarını sağlıklı yönde değiştiriyorlar. Gelişmişlikle artan bilinç, hastalığı azaltıyor.

Sonuçları, 20.08.2003 tarihli Hürriyet gazetesinde özetlenerek yayımlanan bu araştırma, fakirliğin kalp hastalığı bakımından günde 10 adedin üzerinde sigara içme etkisi yaptığını göstermiştir. Bu sonuç bize günde 10 taneden fazla sigara içen bir zenginle, hiç sigara kullanmayan bir fakirin kalp hastalığı bakımından risk derecelerinin eşitlendiğini göstermektedir.

Sağlıklı bir hayat sürmek için nice gayretler ve nice talihli tesadüflerle erişilen varlıklı, düzenli bir hayatın bütün getirileri, sigara içildiği takdirde duman olmaktadır. Sigara içen bir zengin, fakir gibi olmaktadır.

Probleme bir de, sigara içen fakirlerin durumlarını düşünerek bakarsak, problem daha da korkunçlaşır. Çünkü, günde bir paket sigara içen bir fakir, günde iki paket sigara içiyormuş gibi risk altındadır.

YUMURTA MI TAVUKTAN ÇIKAR TAVUK MU KÜMESTEN?

Birçokları, fakirlik yüzünden sigaraya alışıyorlar. Sonra da, sırf sigara içtikleri için, fakirlikten, ömür boyu kurtulamıyorlar.

KÖR KUYU

Sigara, bir kör kuyu gibidir. Bir yudum lezzet için o kuyuya inerseniz, bilin ki, oradan çıkması çok güç olacaktır. Bundan dolayı, sigaraya başlamakta olanların, şu soruyu kendilerine sormaları gerekir: Ben bu kuyudan nasıl çıkarım?

O kuyudan çıkmamak, yüksek bir ihtimalle kanser olmak demektir. O kuyudan mutlaka çıkmak gerekir. Fakat, nasıl?



Sigarayı bırakmak, kuvvetli bir irade ve kararlılık gerektirir. Kaç kişi bırakmayı dener, çok geçmeden yeniden içmeye başlar. Adeta, kuyuda birkaç metre yükselir, fakat, gerisin geriye ta en dibe düşer.

Sigara kuyusundan çıkabilmek için, çok zorlu bir iç mücadeleyi göze almak gerekir. Çünkü, tek bir sigara içildiği anda, tekrar kuyunun dibine inilmiş demektir.

Bu iniş çıkışlar, faydasız değildir. Kendisiyle mücadele eden kişi, kendi zaaflarını öğrenir ve sonunda başarılı hamleyi yapıp o kör kuyudan çıkar.

Fakat, kör kuyudan çıkmakla problemler bitmez. Hayatla, dünyayla, hürriyetle karşılaşan eski tiryaki, bu yeni durumuna kolay kolay alışamaz. Kuyunun karanlığına ayarlı gözleri,

hep, eski loş ortamını arar. Bundan dolayı, sürekli dalgındır. Gülümseyemez, eğlenemez. Her şey, ona yavan ve anlamsız görünür.

Sigarayı bırakmış bir insan, hiçbir zaman, sigaraya hiç başlamamış bir insan kadar normal hâle gelemez. Çünkü, kolayca insanın kişiliğinin bir parçası hâline gelen sigara, bedende bıraktığı etkilerin daha kuvvetlisini, beyinde bırakır.

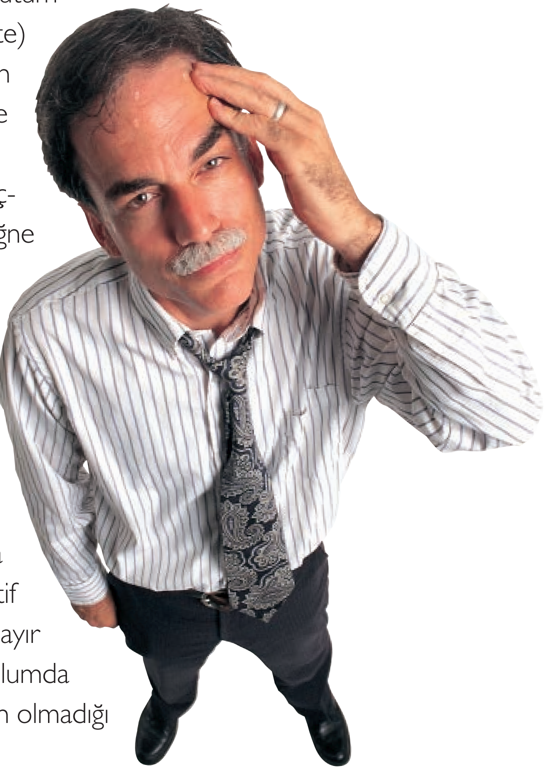
Tabiî, bir de oradan hiç çıkamayanlar da çıkar.

Şu hâlde, o kör kuyuya hiç inmemek gerekir.

BİLGİ İRADENİN BAĞLARINI ÇÖZEBİLİR

Bağımlılıklarından kurtulup rahat nefes almayı kendileri de arzuladıkları hâlde sıkıştıkları çerçevenin dışına kolay kolay çıkamadıklarına göre, sigara tiryakilerini, birer 'hasta' kabul etmek ve kendilerini tedavi edebilmeleri için onlara yol yöntem göstermek ve destek olmak gerekir.

Fakat, işin bilgi ve yöntem sunmaktan ve sigarayı bırakmaları hususunda tiryakilere destek olmaktan ibaret olmadığını da bilmek gerekir. Çünkü sigara bağımlıları, doğru bilgiye ulaştıktan sonra da yanlış tutumlarını, (görünüşte hür iradeleriyle, lâkin gerçekte) zorunlu olarak sürdürdükleri özel bir durumun içindedirler. Bundan dolayı, sigara tiryakileriyle mutlaka özel olarak ilgilenilmesi gerekir.



Bu tür hastaları tedavi etmenin sayısız güçlükleri vardır. Çünkü bağımlılık şurup, hap, iğne cinsinden birtakım ilâç tedavileri uygulanarak giderilememektedir. Sigara tiryakilerini iyileştirip sağlıklı normal bir insan durumuna getirebilmek için yapılabilecek herhangi bir ameliyat, yahut başka bir standartlaşmış tıbbî tedavi metodu da yoktur.

Bütün bunlar faydasız kaldığına göre, geride, sigarayı baskı, şiddet ve yasaklama yoluyla engelleme seçeneğinden başka hiçbir alternatif kalmamaktadır. Ne var ki, bu seçenekte de hayır yoktur. Zira, yasaklar getirmek suretiyle bir toplumda sigara bağımlılığını ortadan kaldırmanın mümkün olmadığı

tecrübelerle ortaya konmuştur. Ülkemizde 4. Murad tarafından en sert biçimde uygulanan bu yöntem, Osmanlı mülkünde tütün kullanma alışkanlığının yaygınlaşmasını durduramamış, aksine, memleketin her tarafında hızla yayılan sigara bağımlılığı, Osmanlı devletine vurulan büyük bir darbe olmuştur. 4. Murad örneğinin de gösterdiği gibi, şahsi yahut toplu sınırlama ve yasaklamalar getiren teşebbüsler, tiryakilerin bağımlılıklarını güçlendirmekten başka bir işe yaramamaktadır.

Sigara bağımlılığı ile başa çıkabilmek için ne ilâçların ve otların, ne kötü ve sert sözlerin, ne iyi ve yumuşak ikazların, ne hiddet ve şiddetin, ne men ve tahditlerin işe yarar etkileri bulunmadığına göre yine akıl ve bilgiye müracaat etmek zarureti doğmaktadır. Gerek sigaraya başlama riski altında bulunanlara, gerekse de sigara bağımlılığını edinmiş olanlara sigara içmenin zararlarını, sigara içenlerin karşılaştıkları problemleri, sigara kullanmakta ısrar edenleri bekleyen kötü sonuçları anlatmaktan başka hiçbir çare bulunmamaktadır.

Böylece bir çıkmaza düşülmüş olunmaktadır. Çünkü tiryakiler, sigaranın zararlarını çok iyi bir şekilde öğrenseler bile sigara içmekten vazgeçememektedirler. Çünkü bağımlılık, bilgilerin işe yaramamasına sebep olmaktadır. Hatta bazı tiryakiler, kendilerine sigaranın zararlarının anlatılmasına kızmaktadırlar bile. Birtakım kimyasal maddelerce iradeleri ipotek altına alınmış bu kişilere yaptıkları işin yanlış olduğunu ispatlamanın, kendilerine ve yakınlarına zarar vermekte olduklarını onlara hatırlatmanın genellikle yararı olmaz.



Bilgi de işe yaramadığına göre, bağımlılık meselesinin çözümsüzlüğüne hükmetmemek için elde hiçbir tedbir ve ihtimâl kalmamış görünmektedir. Çünkü kişiler, gördükleri örnekler, aldıkları bilgiler ve hayatî birikimlerinden elde ettikleri deneyimler doğrultusunda davranışlarını ancak kendi iradeleriyle değiştirip düzeltebilirler. Bağımlılık iradeyi esir ettiği için, bağımlılıkla mücadelede bilgi ve bilinç tesirsiz kalmaktadır. Çıkmazı oluşturan nokta da budur. Yani, meselenin özü, bağımlılığın iradeyi bağlamasıdır. Bundan dolayı da, bağımlılıkla irade arasındaki ilgi ve ilişkiyi çözümlemek, meselenin çözülmesine büyük katkılar sağlayabilir.

Bağımlılıkla irade arasındaki ilişki, başlangıçta

bilinen, fakat zamanla unutulmuş bir ilişkidir. Bunun böyle olduğuna bağımlılık kelimesinin bağ kökünden türetilmiş olması bile bir delil olabilir. Çünkü bir şeye bağımlı hâle gelmek, o şeyi almadan, o şeyi kullanmadan, o şeyle birlikte olmadan huzur ve sükûn bulamamaktır. Bağımlı kişi, bağımlı olduğu şeye âdeta bağlanmıştır ve o şeyden ayrılamamakta veya o maddeden vazgeçememektedir. Akıl ve iradesi o hususta hükümsüz kalmıştır. Yani o şey konusunda kişinin iradesi bağlanmıştır.

Şu hâlde, bağımlılık, derin anlamıyla, iradenin bağımlığıdır ve bağımlılık yapıcı maddeler bir bakıma akıl ve iradeyi bağlayan maddelerdir. Bir kimyasal maddeden kurtulmak isteyen bir kişi, iradesi bağımlı olduğu için akla, mantığa, bilgiye uymayan yanlış, zararlı ve olumsuz alışkanlığından vazgeçememektedir.

Fakat bütün bunları fark etmek de, meselesinin çözümüne katkı sağlıyor gibi durmamaktadır. Eğer bağımlılık yapıcı maddeler, iradeyi esir ediyor ve kişiyi muhteviyatlarındaki kimyevî maddelere zebun kılıyorsa, bağımlılığı, ancak ölümle bitebilen çaresiz bir hastalık olarak görmemek için hâlâ elimizde hiçbir sebep kalmış görünmemektedir. Madde bağımlılarının çoğunun, ölünceye kadar alışkanlıklarını sürdürmekte oluşları da, bağımlılığın çaresiz bir hastalık, tiryakiliğin dönüşsüz bir yol olduğu düşüncesini desteklemektedir.

Ama kısmen desteklemektedir. Çünkü madde bağımlılarının bütünü, alışkanlıklarını ölünceye kadar sürdürmemekte, bazıları, sonu uçurum olan o yolun bir yerinde ayılıp geriye dönmektedirler. Bu veri, yani sigara tiryakilerinin bir bölümünün, alışkanlıklarından vazgeçebilmekte oluşu, ilk bakışta devasız bir dert gibi duran bağımlılığın, çözümsüz bir illet olmadığını ispatlamaya yetmektedir.

Bazı bağımlılar zararlı alışkanlıklarını ömürleri boyunca sürdürürken, iradeyi güçlendirici birtakım etkilerin yardımıyla bağımlılığın en ağır biçimlerinden bile kurtulanlara her zaman rastlanması insanların robotlar gibi mekanik olmamalarındandır.

Kimi zaman hariçten yardımlar alarak, fakat çoğu zaman çevrelerinden hiçbir destek görmeden, iradelerini bağlayan kimyasal tuzaklardan sıyrılıp kurtulabilenlere hemen herkes, çevresinden onlarca örnek sayabilir. Sigara ve madde bağımlılığından kurtulmanın mümkün olduğunu gösteren bu çok sayıda örnek, bağımlılıkta iradenin büsbütün kötürüm olmadığını da ispatlamaktadır. İşte sigarayı bırakmak, irademizin sağlam kalmış küçücük kısmını kullanarak hemen her tarafı bağlanmış irademizi çözüp kurtulmak ve rahat bir nefes alarak hürriyetimize kavuşmak ve hayata yeniden başlamaktır. Tıpkı Amerikalı sirk cambazı Houdini'nin yaptığı gibi.

Houdini'nin hikâyesini, yeni bölümün ilk yazısı olarak okuyacaksınız.

SİGARAYA SAPLANMAK

İRADENİZİN BAĞLARINI KENDİ KENDİNİZE ÇÖZÜN

Amerikalı sirk cambazı Houdini'nin, hayatındaki en meşhur gösterisi şu imiş: Önce, izleyicilerin gözleri önünde bütün vücudu sağlam bir iple sarılıyormuş. Sonra sirk görevlileri, meşhur cambazı bir tabuta koyduktan sonra tabutun kapağını kapatıp çiviliyorlarmış. Ardından da, Hudini'nin içinde bulunduğu tabut, herkesin gözü önünde, bir vinç vasıtasıyla, denize bırakılıyormuş. Çivilenerek kapatılmış tabut denize bırakıldıktan sonra sirk görevlileri de herkesle beraber Houdini'nin okyanustan çıkmasını bekliyorlarmış.

Houdini, sadece son gösterisinde çivili tabuttan çıkamamış ve trajik bir şekilde denizin dibinde kalmış. Fakat ondan önceki onlarca denemesinde, bu nefes kesen gösterisini defalarca başarıyla icra etmiş.

İradeleri bağlanmış olan sigara tiryakileri, sirk cambazı Hudini'nin nefes kesen gösterisinin çok benzerini icra etmektedirler. Houdini'nin bütün bedeni iple sarılarak bağlandığı gibi, sigara dumanı da, dolana dolana tiryakilerinin iradelerini bağlamıştır. Bu bakımdan sigara tiryakileri de bir tabutun içinde gibidirler. Bağımlılıktan kurtulma ümitlerini yitirdikleri için, tabutları çivilenmiş gibidir.

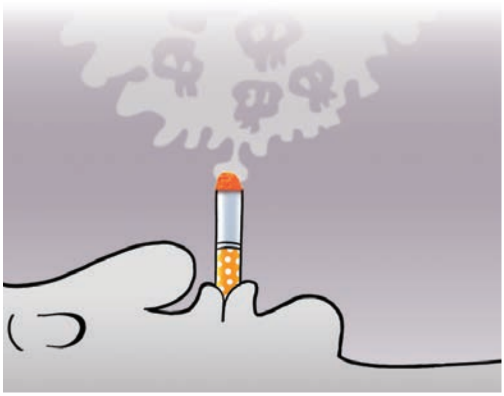


Uzun zamandır sigara içtiklerinden, bir okyanusa atılmış gibidirler. Fakat onlar, bu son derece tehlikeli durumda bile büsbütün çaresiz değildirler, çünkü parmaklarının ucuyla bir şeyler yapabilmeleri yine de mümkündür. Eğer parmaklarını iyi kullanabilirlerse ellerini çözebilirler, ellerini çözebilirlerse kollarını bağlardan kurtarabilirler, kollarını bağlardan kurtarabilirse, vücutlarını saran ipi gevşetip çözebilirler, kendilerini saran bağdan kurtulur kurtulmaz, kendi kendilerine içine girmiş bulundukları tabutun çivilenmiş kapağını sökebilirler, sonra da yüzerek okyanusun yüzeyine doğru yükselebilirler, böylece rahat bir nefes alırken etraflarındakilerin coşkulu alkışlarını da duyabilirler.

Böyle olumlu bir sonucun meydan gelmesi için, sigara bağımlılarının şöyle düşünmeleri gerekmektedir:

Bir defa olan şey, ikinciye de olabilir. Bir kişi için mümkün olan şey, niçin başkaları için de mümkün olmasın.

Onların yapabildiğini ben de yapabilirim Sigara içmeden durabilirim. Milyonlarca kişi sigarayı bırakabilmişse, ben niye bırakamayayım!



İrademin donuk tarafını neden canlandırmayayım, niçin ilk hâlime dönmeyeyim? Dünyaya geldiğimde ağzımda sigara yoktu, giderken de olmasın.

Milyarlarca insan sigara içmeden yaşayabildiğine göre ben de sigara içmeden yaşayabilirim. Bu kararım bana bir iki ay sıkıntı verecek ama, karşılığında kazanacağım büyük ödüller daha fazla da sabretmeye değer.

Eğer akıllıca davranırsam sıkıntı da çekmem. Zaten kesin bir karar vermiş olan bir insanın sigarayı bıraktıktan sonra ne başı ağrır ne canı sıkılır, bilakis hayatını doğru bir yöne çevirmiş olmanın sevincini duyar.

Ne olursa olsun, sigarayı bırakacağım. Niye sigara içmeden duramayayım ki? Sigarayı bıraktıktan sonra kendime yeni meşguliyetler ortaya koyabilirim. Sabah akşam spor yaparım, kitap okur, bir şeyler yazıp çizerim.

Aslında bir sürü işim var zaten. Sigarayı bıraktığım gibi evimizi baştan sona temizleyip düzenleyebilirim. Bunu mutlaka yapmalıyım. Hayata yeniden başlamalıyım, bu devrimi mutlaka gerçekleştirmeliyim.

Evimde ve iş yerimde, yılların ihmâlleriyle birikmiş o kadar çok iş var ki... Aylarca hiç durmadan çalışsam, yaşama ortamımdaki karışıklıkları giderebileceğimi zannetmiyorum. Ne zamandır bahçede köklü bir tanzimata girişmeyi düşünüyordum. Sigarayı bırakır bırakmaz ona da fırsat bulabileceğimi zannediyorum.

Sigara içmezsem ne yaparım, kendimi ot gibi hissederim, canımın sıkıntısı hiç geçmez diye düşünmekte kesinlikle haksızım. Aksine, sigara içmeye devam edersem ne canımın sıkıntısı bitecek, ne başımdan belâ eksik olacak. Hem, sigarayı bıraktığım zaman canım niye sıkılsın ki. Yapabileceğim o kadar çok, yararlı ve güzel şey var ki...

Yapabilecek hiçbir şey bulamazsam, çevremdeki yaşlılara yardım ederim. Zaten sigarayı bıraktığım anda birdenbire enerjim de artacak. Bundan sonra bütün enerjimi doğru ve yararlı bir şekilde kullanacağım. Üstelik böylece, sigarayla birlikte miskinliğimden de kurtulmuş olurum.

Şu sigara denen illet, uyuşturarak, gücünü keserek insanı hareketsizliğe sevk ediyor. Kahvelerde, kapalı, gölgeli, loş ortamlarda saatlerce oturup sigara içenlerin miskinlikleri en fazla tütünden geliyor. Tembellik, uyuşukluk, hareketsizlik, güçsüzlük;

mutluluğu kimyasal yollarla elde etme kolaycılığını seçenlerin kaçınılmaz akıbeti.



Spor tesisleri ve oyun sahaları yeşil alanlar açmak masraflı ve zahmetli. Onun yerine 1 gram tütün içeren bir sigara yakıp keyiflenmek elbette çok daha kolay. Bütün kolay yolların sonunda sadece zorluk ve tehlikeler bulunmasının sırrı da burada.

Ben, sigarayı bırakacağım, çünkü hayatı gerçek bir şekilde yaşamak kararındayım, bundan sonra kendi kendimi aldatmayacağım, kendi ellerimle kendimi mahvetmeyeceğim.

Anladım ki, irademizi kurtarmak, sigaradan kurtulma mücadelesinin odak noktasıdır. Biz sigara içmeye devam ettikçe, o bağlar çözülmemekte, aksine daha da kuvvetlenmektedir. Sigarayı bırakma denemelerimiz ise, en sonunda sigarayı kesin bir biçimde bırakmamızla sonuçlanacaktır.

TİN TİN

Beni tanıyor musun? Adım nikotindir nikotin
Bir defacık tadıma bakan ardımdan gelir tin tin

● ● ● ●

"Sigarayı düşmana satmalı."
Fidel Castro
Küba Devlet Başkanı

YASAL ve KİMYASAL BİR GİYOTİN: NİKOTİN

Sigara içmek, binlerce defa yinelenen bir hatadır ve bu hatayı böyle binlerce, on binlerce defa tekrar ettiren sır nikotindir.

Tütünün bağımlılık yapma özelliği, bir alkaloid olan nikotine bağlanmaktadır. Tütünde %1 ila %8 nispetinde nikotin bulunur. Tütünün kalitesi düştükçe, içindeki nikotin nispeti yükselir.

Nikotin, 1828'de Posselt ve Reimann tarafından tütünden elde edildi. Bileşimini

Pinner açıkladı: $C_{10}H_{14}N_{2}$. Sentezini ise Pictet yaptı.

1856'da Claud Bernard, nikotinin güçlü bir zehir olduğunu, bir köpek üzerinde yaptığı deneyle ispat etti.

C. Bernard, denek köpeğin kalçasına, üç damla nikotin zerk etti ve köpekte bir sarhoşluk ve görme bozukluğu meydana geldi. Sonra üç damla nikotin daha enjekte etti ve köpek, felç yapan bir kasılma tablosu içinde öldü.

Nikotinin insan için öldürücü dozu 1mg/kg olarak hesaplanmıştır. Buna göre, 75 kg'lık bir insan, 75 mg nikotini ağız yoluyla aldığı takdirde ölebilir.

Normal bir sigarada 20 mg nikotin bulunur. Eğer sigaranın içindeki nikotin değişmeden ve bütünüyle içicinin bünyesine karışsaydı, art arda iki sigara içen bir kişinin en azından derhâl felç olması gerekirdi.

Böyle bir netice çıkmamasının sebebi, sigara dumanının bir bölümünün solunması ve yanma esnasında, nikotinin bir bölümünün, başka maddelere dönüşmesidir.

Her sigara içişte, içimize 1 ilâ 2,5 mg arasında nikotin girer. Organizmaya giren nikotinin bir bölümü, değişmeden, idrar, ter ve ve diğer salgılarla vücuttan atılır. Kalan nikotinin bir kısmı da karaciğerde parçalanıp zehirli olmayan maddelere dönüştürülür ve bu işlem karaciğere ek bir yük getirir.

Nikotin, alındıktan sonra 30 sn'den daha az bir sürede beyne ulaşır ve sinir sistemini uyarır. Bilhassa kalp ve dolaşım sistemini kontrol eden sinirler üzerinde etkili olan nikotin, adrenalin salgısını arttırarak kalp atışlarını hızlandırır ve zaman içinde, sürekli hızlı kalp atışına, yani taşikardiye sebep olur. Bu durum yıllarca devam ettiğinde öldürücü kalp ve damar hastalıkları ortaya çıkar.



Saf nikotin, renksiz bir sıvıdır. Kokusu, tütün kokusuna hiç benzemeyen çok pis bir kokudur. Yoğunluğu 1.009 Gr./Cm^3 kaynama derecesi 247 ^{0}C'dir. Nikotin, tabiatte bulunan en kuvvetli zehirlerden biridir.

Nikotin, bir dönem, tıpta, suyla seyreltilerek pire, kene, uyuz böceği gibi cilt asalaklarını öldürmek için kullanıldıysa da, bu tedavi şekliyle zehirlenip ölen hasta sayısı çok olunca bundan vazgeçildi. Günümüz tıbbında nikotinden hiçbir şekilde yararlanılamamaktadır. Bugün nikotin sadece, bitkileri saran dış asalakları öldürmekte kullanılmaktadır.

UÇAN BALON

İki küçük çocuk, uçan balon yapma hevesine kapıldılar. Eğer balonlarını sigara dumanıyla şişirirlerse, balonları uçar zannettiler.

Çok küçüktüler. Dünyanın tehlike ve tuzaklarla dolu olduğunu öğrenmemişlerdi. Gittiler, bir paket sigara ile bir kutu kibrit aldılar. Öksüre öksüre çektikleri nefeslerle, balonlarını sigara dumanıyla şişirdiler.

Sigara dumanıyla iyice şişirdikleri hâlde, balonları uçmadı. İkisi de, eskisi gibi ağır ağır yere düştü. Bu durum onları hayâl kırıklığına uğrattı. Biri:

– Boşver, uçmazlarsa uçmasınlar. Gel de biz, kalan sigaraları içelim, dedi.

Dumandan ikisinin de başı döndü. Sigara, balonlarını uçuramamıştı ama, onları uçurdu.

Sigara dumanı ikisinin de çok hoşuna gitmişti. İçebildikleri kadar sigara içtiler. İçemediklerini, gelip ertesi gün içtiler. Paketleri bitince yenisini aldılar, yine sigara içtiler. İçlerini hep sigara dumanıyla doldurdular.



İki çocuk, birer balon kadar zayıf ve dayanıksız olduklarını bilmiyorlardı. Erken yaşta sigaraya alıştıkları için çok yaşamadılar. İkisi de henüz çok gençken, birgün, ruhları, uçan balonlar gibi göklere yükseldi.

O gün, babasının elini tutan bir çocuk,

– Baba baksana, baksana!

diyerek heyecanla gökyüzündeki iki balonu gösterdi:

– Ne oldu yavrucuğum, neyi gösteriyorsun?

– Yukarıya baksana, iki çocuk, uçan balonlarını kaçırmışlar.

Adam, çocuğunun üzülmemesi için gerçeği söylemedi:

– Evet, iki çocuk, uçan balonlarını kaçırmışlar, dedi.

NE DEDİLER?

Nurettin Uzunçalar

Makinist

Otuz yıl sigara içtim. Doktor, sigarayı bırak dedi, hemen bıraktım. Tam iki yıl ağzıma bir tek sigara koymadım. Ama geçen sene, bizim lokalde bir tane sigara yaktım. Sanki daha dün bırakmışım gibi, ertesi gün sabah sabah bir sigara içtim. Dayanamadım, o gün öğleden sonra dört tane daha içtim. Sonraki gün paket aldım,



birkaç gün nefsimi körleteyim, dedim. O gün, bu gündür bırakamıyorum. Yine eskisi gibi nefesim daralmaya ve arada bir öksürmeye başladım.

ÇOCUĞUNUZU SİGARAYA BAŞLATMAK İÇİN

- ★ Çocuğunuzla yakınlık kurmayın, aranızda ciddi mesafeler bırakın. Bir çocuktan farklı olduğunuzu başka türlü gösteremezsiniz. Birtakım buyruklar vermek dışında kendisiyle hiçbir şey konuşmayın. En fazla bu hususa dikkat edin.
- ★ Kendiniz sigara içtiğiniz hâlde, çocuğunuza sigara içmemesi gerektiğini anlatın ve eğer sözünüzü dinlemezse cezaya hazır olması gerektiğini sert bir dille kendisine bildirin.
- ★ Ne yapayım, ben bir defa başlamışım, bırakamıyorum, deyin. Böylece, kısa bir süre sonra aynı mazerete sevgili oğlunuz da sahip olacak ve o da aynı şeyleri size söyleyecektir.
- ★ Çocuğunuzu baskıyla yetiştirin, yaratıldığı gibi değil de, sizin istediğiniz gibi olmasını sağlamaya çalışın. Hiç kimse kendi bildiğince davranamaz!
- ★ Sakın çocuğunuza değer vermeyin ve böylece onun, kendisini değersiz hisseden benzerleriyle arkadaş olmasını, onlarla dertleşmesini sağlayın. Zaten öylelerinin çoğu şimdiden sigaraya başlamışlardır. Merak etmeyin, kısa süre sonra oğlunuz da onlar gibi olur.

★ Çocuğunuzun ihtiyaçlarını karşılamayın. Eğlenmesine, mutlu olmasına engel olun. Başka çare kalmayınca ne yapacak? Elbette, sigara içerek az çok keyif almaya çalışacak. Böylece o, dünyada bir tane olsun hoşuna gidecek aktiviteye sahip olacaktır.



★ Sigaranın zararlarını çeşitli yöntemlerle anlatan kitapları evinize sokmayın ve çocuğunuzu tamamen başıboş bırakın. Sigara içersen zararını kendin çekersin, bana ne, deyin.

★ Evinizde daima bol miktarda sigara bulundurun. Bu imkânı ona her zaman sağlayın. Elbette birgün, arkadaşlarıyla veya kendi başına sigara içmeyi deneyecektir.

★ Sigara içmek dışında çocuğunuza hiçbir yararlı alternatif bırakmayın, kendisini kitaptan ve kültürden kesinlikle uzak tutun, popa ve topa yönelmesini sağlayın. Bunlarla da yetinmeyin, kaba saba konuşun, argoyu vahşiliği marifet bilin. Bir arada bulunduğunuz zamanlarda da, ailenizle ilgili şeyler konuşacağınıza, televizyonlardaki bütün dizileri çoluk çocuk izleyin.

★ Bir çocuğunuz var ve siz bütün bunları yaptığınız hâlde hâlâ kesinlikle sigara içmiyorsa, o durumda, her akşam eve geldiğinde üzerini arayın; sigara bulamadığınız zaman, sigara paketini bir yerlere saklamış olabileceğini, suçlayıcı bir tavırla ifade edin. Daha sonra ağzını koklayın. Sigara kokusu algılayamadığınız zaman, ağzını yıkamış ya da koku giderici sakız çiğnemiş olabileceğini söyleyin. Hiç şüpheniz olmasın, oğlunuz kısa bir süre içinde sigara içmeye başlayacaktır.

NE DEDİLER?

Fatma Saydam
Kasiyer

Sigara içmek, bir insanın, kendisine ve yakınlarına yapabileceği en kötü şey. Sigara içenler kısa sürede sağlıklarını kaybediyorlar. Yüzü solmuş insanların gömlek ceplerinde daima bir paket sigara da görüyorsunuz.

KURTULAMAZSIN ELİMDEN

Sigaradır benim adım,
Ölüme götürürüm adım adım,
Seni de yakaladım,
Kurtulamazsın elimden.

Koca koca erkekler,
Çocukları aç bekler,
Zehrimle ölecekler,
Kurtulamazlar elimden.

Tezi yok bugünden,
Bir nefesçik çek benden,
Eksik olmam cebinden,
Kurtulamazsın elimden.

KAVAK AĞACI

Lise 2. sınıfa giden Mustafa'yı babası birgün uyardı:

– Oğlum, son zamanlarda üstün başın sigara kokuyor. Galiba sigara içmeye başladın!

– Arkadaşlarla birlikte tek tük içtiğim oluyor.

– Kendimizi ve birbirimizi aldatmayalım. Annen, cebinde birkaç defa sigara paketine rastlamış?...

– Ara sıra da ben alıyorum tabiî ki. Birlikte içiyoruz. Fakat çok az...

– Zararlı ve kötü şeylerin azı da çoktur.

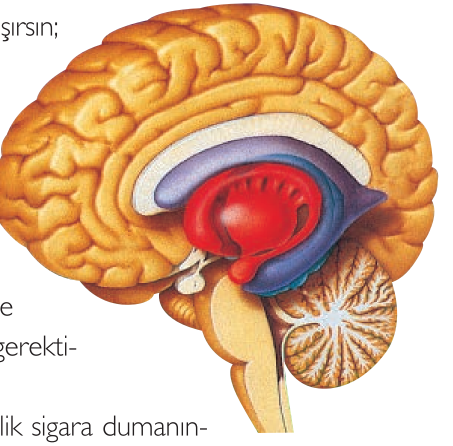
– Ders çalışıyoruz, sohbet ediyoruz, yanında da bir iki sigara içiyoruz.

– Fakat bu, başlamak demektir.

– Hiç merak etme baba, ben sigaranın ne kadar zararlı bir alışkanlık olduğunu biliyorum. Kendi ellerimle vücuduma zarar vermem.

– İnşallah, dediğin gibi olur. Ama korkarım ki, sigaraya bulaşan hemen herkesin o

alışkanlığa yenilmesi gibi, eğer hemen vazgeçmezsen, alışırsın; o zaman, sigarayı bırakmak senin için de çok zor olur.



– Ben, irademe güveniyorum. Hatta belki de bundan sonra hiç içmeyeceğim.

– Umarım öyle olur.

Babası olumlu bir temennide bulunmuştu, fakat gerçek kanaati, oğlunun, sigara tuzağına düşmüş olduğu yönündeydi. Bu sebeple, adam, sonraki günlerde uzun uzun, bu mesele karşısında nasıl bir yol izlemesi gerektiğini düşündü.

Birgün, bir dergide, iki yaşında içe çekilen bir nefeslik sigara dumanından alınan tadın, beyindeki lezzet saklama hücreleri tarafından en az 40 yıl korunduğunu okumuştu. Yani, sigaraya başlamakla, sigaraya alışmak kavramları arasında önemli bir fark yoktu. Fakat devam edildikçe, bu alışkanlık, sigara içenin içinde kökleşip onu iflâh olmaz bir tiryaki hâline getirmekteydi. "Çünkü alışkanlıkların zincirleri, önce, duyulmayacak kadar hafif, sonra da, kırılmayacak kadar güçlü hâle geliyordu."

Birgün, Mustafa'yla birlikte, bahçelerindeki uygun bir boşluğa bir kavak fidanı dikmekte olan babası, oğluna şöyle dedi:

– Bugün, buraya bu kavak fidanını diktik. İstersek, onu elimizle hemen çekip çıkarabiliriz. Fakat bu fidanı sular ve korursak, 10 yıl sonra onu sökmeye gücümüz yetmeyecektir. Eğer böyle bir şey yapmak istersek, onu o zaman kesmek mecburiyetinde kalırız.



Sigaraya başlamak, içimize zararlı bir ağaç dikmek gibidir. O acı ağacı, vücudumuza dikmemek gerekir. Eğer içine onun tohumunu atarsan, o, senden her gün su ve bakım ister ve birkaç günde filiz verir. Önce, masum bulduğun için onunla ilgilenirsin. Bu arada küçücük fidan, hiç anlamadan

büyüyüp kuvvetli bir ağaç hâline gelir. Zararlarını görmeye başladığında, o ağacın senden daha kuvvetli hâle geldiğini görüp çaresizliğe düşersin. Gövdesi kalındır, kökleri; ruhuna ve bedenine işlemiştir. Sen sararırken, o asalak yeşerir. Kessen acı duyarsın. Çünkü vücudunun bir parçası hâline gelmiştir. Yine de, ihmalimiz problemi o safhaya getirmişse, onu da yapmalıyız. Yalnız, şunu da bil ki, o ağacı kessen bile, kökü sende kalacağı için, eski alışkanlığın her gün yeni yeni filizler verir ve sen ölmeden, onun, içindeki kökleri çürümez.

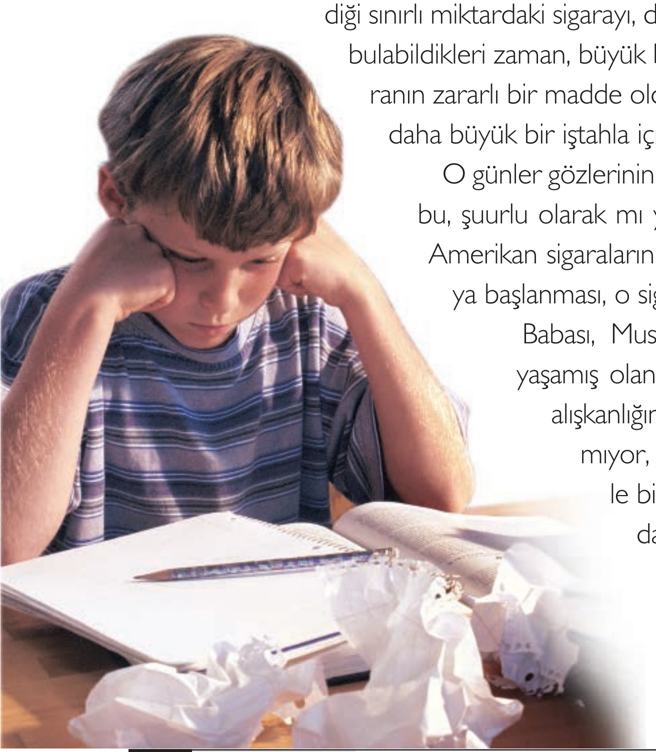
Babası, bu yanlış tercihinin zararlı ve tehlikeli sonuçları olduğunu çeşitli misallerle oğluna anlattığı hâlde, sonraki günlerde de, Mustafa kafeden geldiğinde elbisesi, saçları ve nefesi, eve sigara kokuları yaymaya devam ediyordu.

Artık bir delikanlı olmuş olan Mustafa'ya ancak tavsiyeyle yaklaşabileceğini bilen, sigara içmeme kararını kişininin ancak kendisinin verebileceğinin idrâkinde olan adam; yasaklasa, cezalar uygulasa, oğlunun yine bir yolunu bulup sigarayı içeceğinden emindi. Üstelik de belki de daha büyük bir istekle ve zararlarını hiç düşünmeden...

Bu noktayı düşününce, adam, gençlik günlerinde Türkiye'de yaşanmış olan sigara sıkıntısını ve alışılan sigara kuyruklarını hatırladı. Bakkallar, Tekel'in verdiği sınırlı miktardaki sigarayı, daimî müşterilerine ayırırlardı. İnsanlar, sigara bulabildikleri zaman, büyük bir mutluluk duyarlardı. Bundan dolayı, sigaranın zararlı bir madde olduğu akıllarına hiç gelmezdi. O nesil, sigarayı daha büyük bir iştahla içmişti.

O günler gözlerinin önünden geçince, Mustafa'nın babası, yoksa bu, şuurlu olarak mı yapılmıştı, diye düşündü. Neden olmasındı? Amerikan sigaralarının büfelerde, bakkallarda serbestçe satılmaya başlanması, o sigara kıtlığını izleyen yıllarda olmuştu.

Babası, Mustafa'nın bir suçlu değil, kendisinden önce yaşamış olanların yeryüzünde yaygınlaştırdıkları kötü bir alışkanlığın kurbanı olduğunu bildiği için çocuğuna kızmıyor, sadece ona üzülüyordu. Eğer dünyada böyle bir madde üretilmemekte olsaydı, Mustafa ve daha yüz binlerce, milyonlarca genç, sigaraya alışmayacaklardı.



Fakat Mustafa'nın, suçu sadece kendisinde bulduğundan emindi. Gerçekte ise o, sadece masum bir kurbandı.



Çünkü sigara örümcek ağı gibiydi. Ona en fazla, mutluluktan uçan çocuklar ve gençler yakalanıyorlardı.

Mustafa'nın babası, birgün kendi kendisine şöyle düşündü: Dünyanın çocuklar ve gençler için tuzaklarla dolu bulunduğunu söylemek, üzerimizdeki sorumlulukları atma çabasından başka bir şey değil. Çocuklarımızı aşılatmasak ve sonra hastalandıklarında, "Ne yapalım, mikroplar dünyanın her tarafındalar. Onlardan sakınabilmek imkânsız," desek, bu bahanemiz, problemin çözümüne en ufak bir katkı sağlar mı?

Mustafa'nın sigaraya başlayışında, asıl mesuliyetin kendimde olduğunu nedense hiç düşünmemiştim. Hâlbuki, eğer birkaç paket sigara parasına, sigara alışkanlığının mahiyetini anlatan, bir kitap almış olsaydım, şimdi oğlum sigaraya başlamamış olacaktı.

Evet, şu büyük nimetin farkında değildim: Çocuklar, sigara bağımlısı olarak doğmuyorlar. Onların bu kötü alışkanlığa yakalanmalarından önce bize tanınmış çok uzun bir süre var. Zaten belki de insanların doğduktan sonra yıllarca himayeye muhtaç olacak şekilde yaratılmaları, ailelerinin onları eğitmeleri hikmetine bağlıdır. Fakat ne yazık ki, fırsatları genellikle, artlarında bıraktıkları toz bulutlarının içinden hayal meyal görebiliyoruz.

Şayet ben, Mustafa'nın arkadaş çevresine dikkat etmiş olsaydım, kendisinin zevk alabileceği yararlı faaliyetler içinde bulunmasını sağlasaydım, şimdi oğlum, bu



korkunç tuzağa düşmüş olmayacaktı.

Fakat olan oldu. Artık, Mustafa'ya, sigara içme, sigara çok zararlıdır, gibi sözler söylemek, boşuna kürek çekmek olur. Birkaç somun ve cıvata, bir tekerleğin sağlamca yerinde kalmasını sağlar. Fakat eğer bu somunlar takılmazsa veya gevşeyip cıvatalarından ayrılırlarsa, hayatın hızı içinde tekerlek yerinden fırlar ve araba yoldan çıkar. Kaza olup bittikten sonra tekerleğin somun ve cıvatalarını takıp onları iyice sıkıştırmanın, hatta lâstiği on kat daha sağlamlaştırmanın ne yararı olur!

Babası, Mustafa'nın sigaraya başlaması problemi üzerinde böyle enine boyuna düşündüğü hâlde, şu safhada yapabileceği hiçbir şey bulunmadığını çaresizlik içinde görüyordu. Ok, yaydan çıkmıştı.

Babası böyle derin düşüncelere daldığı hâlde, Mustafa, hâlinden son derece memnundu. Babası nadiren gülerken, o, her gün kahkahalar atıyordu. Son derece mutluydu.

Birgün annesi, Mustafa'ya, sigara içmeye devam etmekte oluşunun babasını çok düşündürdüğünü hatırlattı:

– Aman anne, babamı bilmiyor musun? Düşüneceği konular arar. Onun eğitiminde hata var. Felsefesini biraz fazla kaçırmışlar!

– Bence, baban haklı.

– Yapma anne ya! İçtiğim, günde üç-dört sigara. Ders çalışıyoruz, eğleniyoruz. Ne yapalım yani, ot gibi mi yaşayalım?

– Fakat bu konu, sağlığın ve hayatınla ilgili.

– Babamla yaşaya yaşaya babama benzediğini sana daha önce de söylemiştim. Benim hayatım için asıl önemli olan, derslerim. Başarısız bir insan ne mutlu olabilir ne de sağlıklı... Şu an benim gündemimde sadece üniversite imtihanları var. Eğer bu tempomu geliştirerek sürdürebilirsem, hayatımı kurtarmış olurum. İyi bir işe, yüksek bir gelire sahip olan bir insan, bütün gün sigara içmez. Keyfî olarak efendi efendi mis gibi birkaç tane içer, hayatını yaşar. Ama size uyarsam, dikkatimi böyle olmadık şeylere veririm.

– Büyüklerini dinlemen lâzım.

– Olur, isterseniz bütün hürriyetimi size teslim edeyim ve bir bebek gibi, ne derseniz onu yapayım!... Anneciğim, özgürlük olmadan, başarı sadece bir hayâldir. O zaman, en altta kalan biri olarak kalmaya mahkûm olurum. Hiç sigaraya başlamamış bile olsam, o durumda, üstelik de aç ve bî-ilaç, mutsuz ve umutsuz olarak ha babam kendimi zehirlerim... Geç anne bunları geç. Sizin ufkunuz bu kadar işte!...

Babası, meseleyi oğlunun gözüyle de görmeye çalışıyor ve o durumda da, bir çözümsüzlükle karşı karşıya bulundukları neticesine varıyordu:

Mustafa, şimdi, sigaranın sadece keyfini hissediyor. Çünkü sigara, çok sinsice plânlanmış bir tuzak gibi. İçen, baştan onun hiçbir zararını hissetmiyor. Sadece keyfini yaşıyor. Bu haz duygusu, hatırlatmaları da önemsetmiyor. Tiryaki, yıllar sonra sigaranın zararlarını hissetmeye başladığında, alışkanlık, içinde sökülmez bir hâl almış oluyor.

Sigara, çocuklar ve gençler için son derece cezbedici bir ürün: Paketi açmak, içinden minik bir sigara çıkarmak, sonra onu yakmak, hoş kokulu ve keyif verici gelen dumanını içe çekmek, sigaranın ucundan kıvrım kıvrım tüten dumanı seyretmek, kibar parmak hareketleriyle külünü düşürmek, her türlü gerilimde ona sarılmak, canımızın her sıkılışında bizim için keyifli bir alternatif oluşturması... Bütün bunlar, insanı sigaraya bağlayan ayrıntılar. Vücuda her sigarayla giren nikotin ise, bu beraberliği biraz daha sağlamlaştırıyor. Arada katranlar da giriyor ama, ileride düşünülmek üzere, bu minik problem tehir ediliyor. Çünkü başkalarını aldatmak güçtür ama, kendi kendimizi aldatmak son derece kolaydır.

Bir cumartesi sabahı, annesi, Mustafa'yı, evin birtakım ihtiyaçları için markete gönderdi. Delikanlı, daire kapısından çıkacağı sırada babası seslendi:

– Mustafa, şemsiyeni de al. Yağmur yağıyor galiba.

Mustafa, odaya girdi, camdan, dışarıya baktı.

– Sadece çiseliyor, bir şey olmaz, dedi ve çıktı.

Babası, arkasından kahkahayla güldü.

Eşi sordu:

– Ne oldu bey, niye gülüyorsun?

– Şu bizim Mustafa'nın hâline gülüyorum.

– Hangi hâline?

– Şemsiyesini almasını söyledim, "Sadece çiseliyor, bir şey olmaz," dedi ve çıktı. Hah hah ha!

– Ben, niye güldüğünü hâlâ anlayamadım?

– Mustafa, gelince ıslanmış olacak. Ona gülüyorum.

Kadın yine pek bir şey anlamadı. Fakat daha fazla soru sormak yerine, sofrayı hazırlamakla meşgul oldu.

On beş, yirmi dakika sonra Mustafa alışverişten döndüğünde, üstü başı ıslanmıştı. Yüzünden ve saçlarından yağmur suları damlıyordu. Adam, oğlunun bu hâlini görünce gülerek sordu:

– Ne oldu böyle Mustafa, fena ıslanmışsın.

– Gerçekten de kötü ıslandım. Sadece çiseliyordu ama, sonuç çok kötü...

– Seni yağmur değil, zaman ıslattı.

– Haydi buyrun. Gene inciler saçılmaya başladı... Yani baba, Allah'ını seversen söyle bakayım, ne demek istiyorsun?

– Oğlum, bunun adı ahmak ıslatan yağmurudur.

– Adı şu olmuş, bu olmuş ne fark eder?

– Ne fark eder olur mu! Ahmak, azdan bir şey olmaz, der. Fakat ince ince yağan yağmur, onun ta içine işler. Kuru bir noktası bile kalmaz. Yavaş yavaş ıslandığı için, ahmak, o yağmurdan korunmaya gerek görmez. Böylece, en şiddetli yağmurlarda ıslanmayan, o çisiltiyle sucuk gibi olur.

Mustafa güldü:

– Maalesef anladım baba.

– Anladığını zannediyorsun ama, bence anlamamışsındır.

– Resmen tahrik var burada. Anlaşılmayacak bir tarafı mı kaldı bunun?

– Evet, kaldı. Eğer sen bu ahmak ıslatan yağmuru adlandırmasındaki nükteyi hakkıyla anlamış olsaydın, günde birkaç taneden bir şey olmaz, diyerek, hâlâ içtiğin o sigaradan derhâl vazgeçerdin.

– Lütfen baba, bu konuyu açmayalım.

Anne, çayları doldurmuştu. Kahvaltının hazır olduğunu söyledi. Mustafa ve babası, masadaki her zamanki yerlerine oturdular.

Kahvaltıya devam ederlerken, baba, yarım kalan meramını ikmal etmeyi daha uygun buldu:

– Sigara, bir ahmak ıslatan yağmuru gbidir. Zararı, insanın iliklerine kadar işler. Fakat ahmak, yavaş yavaş kendisini mahveden bu tehlikeyi önemsemez. Çünkü her günkü hâli, bir önceki günkünden çok az farklıdır. Zaman faktörünü hesaba katmak, akıllıların imtiyazıdır.

– Yaa baba, kendin içmiyorsun diye hiç kimse mi içmeyecek! Hem, bana niye inanmıyorsun, ara sıra içiyoruz, diyorum, vallahi doğru söylüyorum; ama sen böyle üstüme gelmeye devam edersen her hâlde arttırırım!

– Yani, ahmak ıslatan yağmurundan bir şey olmaz mı, demek istiyorsun?

Annesi, Mustafa'yı savunma ihtiyacı hissetti:

– Bu kadar da yüklenme şu çocuğa. Koskoca delikanlı oldu, bırak da hevesini alsın. Biz kendisini, bugüne kadar en iyi şekilde yetiştirdik. Mustafa'nın, kendisine zarar verecek tutumlarında ısrarcı olacağını hiç zannetmiyorum.

Eşi konuşurken, aklına yıllar önce, babasının, kendisine, hiç unutmayacağı bir vurguyla verdiği bir öğüt gelen adam, uzun uzun sustu. İçinden, rahmetli babam, gerçekten çok akıllı bir adamdı. O gün, ne güzel şeyler söylemişti dedi:



"Eşinle, çocuklarınla ve diğer yakınlarınla tartışmalarını uzatma. Çünkü iki ihtimâl vardır, hatanın büyüğü ya sendedir, ya onlarda. Sendeyse, mesele yok. En kolayı odur: Hatanı düzeltirsin, olur, biter. Kötü olan durum, yanlış tutumun onlarda gelişmesidir. Çünkü bunun da sorumluluğu sana aittir. Onların beğenmediğin tutum ve davranışları, bir zamanlar gözünden kaçmış, yahut ihmâl etmiş olduğun küçük küçük yanlışlarının birikmiş veya müşahhaslaşmış hâlleridir. Tartışmayı uzatmak yerine, onların bu hatalarını giderme yollarını ara. Eğer, eşinin ve çocuklarının hayatlarını renklendirip güzelleştirebilirsen, en iyiyi onlar kendiliğinden arayacaklardır. Zaten sen, ailendeki birinin bir yanlışını açıkça, fakat karşındakini anlayarak teşhis ettiğin vakit, sen hiç farkında bulunmasan bile, davranışlarınla onları düzelttirirsin. Bence insanlar, herhangi bir yanlışlarını

fark ettiğimizi derhâl hissediyor ve kötü kişiler değillerse biz hiçbir şey söylemeden bile düzelmeye başlıyorlar...''

Adam, kahvaltıdan sonra, kendisinin hiçbir zaman sigaraya yönelmemiş oluşunun, babasının, evlerini akıllıca yönetmesinin bir sonucu olduğunu, hayatında ilk defa olarak düşündü ve şimdi oğlunun sigaraya başlamış olmasının, her şeyden daha fazla, kendisinin çok iyi bir baba olmayışının bir göstergesi olduğuna, oğlunun sigaraya başlayışında, karşılanmamış birtakım ihtiyaçların önemli rolü bulunduğuna hükmetti.

Her türlü faaliyetin mümkün olduğu bu modern çağda, oğlumu, ilkel Kızılderililer'in can sıkıntısından yöneldikleri o alışkanlığa yakalanmaktan koruyamadım. Eminim, Kızılderililer de, sigaranın zararlı bir madde olduğu kendilerine güzelce anlatılmış olsaydı, sigaradan derhâl vazgeçerlerdi. Ben ise, evimdeki tek çocuğu, sigaranın dumandan ağına düşmekten kurtaramadım.

Babası zaman zaman böyle ümitsizliğe kapıldığı hâlde, Mustafa, kendisine, doğru yöntemlerle rehberlik edildiği için, gün geçtikçe sigaradan önemli ölçüde uzaklaştı. Artık, odası kahvehane gibi kokmuyordu. Yüzü eskisinden daha canlı hâle gelmiş, mutluluğu artmıştı. Okuldaki başarısı da yüksekti. Babası, harçlığını epeyce arttırmıştı. O, bu sayede daha yararlı aktivitelere katılabiliyordu. Fakat yine de, arkadaşlarıyla birlikte olduğu zamanlar, bir iki sigara içtiği oluyordu.

Babası, Mustafa'nın, sigarayla ilgisini büsbütün kesmedikçe risk altında bulunacağını, herhangi bir stresle, düzenli olarak çok sigara içen bir tiryaki hâline gelebileceğini biliyordu. Ama, oğlunun özel alan hududunu ve kişilik haklarını ihlâl etmiş olmaktan çekinerek, artık bu konuyu pek açmamayı tercih ediyordu. Çünkü, doğruyu ve yanlışı göstermenin hak ve ödev olduğunu, ancak, kendi çocuğumuz bile olsa, kişilerin kendi hayatlarıyla ilgili konulardaki bütün kararlarını hür iradeleriyle vermelerine fırsat tanımanın, hiç kimsenin geçme hakkına sahip bulunmadığı bir sınır olduğunu kavramış bir insandı. Kötü olanın sigara içenler değil, sigara olduğunu bilen baba, oğluyla münasebetlerini ölçülü ve sıcak bir şekilde sürdürmeye hep devam etti.

Bu doğru adımların sonuçları da olumlu oldu. Mustafa'nın sigara macerası, yaz tatili başladığında bitmiş gibiydi. Mutluluğu başarısını, başarısı özgüvenini, özgüveni de huzurunu arttırdığı için Mustafa, ertesi yıl, sigara içme ihtiyacını hiç duymadı. Arkadaşlarından, düzenli olarak sigara içenler, yavaş yavaş, öksürmeye başlamışlardı. Mustafa'nın ise, üstü başı tertemiz, dişleri bembeyazdı.

Mustafa, liseyi bitirdikten sonra, idealindeki bölümlerden birini kazanamadıysa da, oldukça geçerli bir meslek kazandıran bir fakülteye girdi. Okudu, mezun oldu, bir işe girdi, askerlik vazifesini tamamladı, dönüşte evlendi, bir kızı oldu...

Sigara probleminin evlerinde uzun süre gündemde kaldığı o yılın üzerinden tam 10 yıl geçmişti. Mesleğinde başarılı olan Mustafa; eşi ve küçücük kızıyla birlikte annesini ve babasını ziyarete geldiği günlerden birinde, babasıyla birlikte, bahçedeki kavak ağacının gölgesinde çay içiyorlardı. Babası, Mustafa'ya, bir zamanlar verdiği doğru ve son derece yararlı kararını hatırlatmak için sordu:

– Bu kavak ağacını hatırlıyor musun?

– Evet, birlikte dikmiştik değil mi? Aman Allah'ım, ne çok büyümüş. Kocaman bir ağaç olmuş.

– Doğru, küçücük bir fidanken, yetişkin bir ağaç hâline geldi.

– Gün gelip gölgesinde birlikte çay içeceğimizi hiç düşünmemiştim.

Adam, çayını kenara bırakıp ayağa kalktı ve ağaca yaklaştı:

– Şunun gövdesine baksana.

Mustafa da kalkıp yanına gelmişti:

– Çok gelişmiş. Yerini sevmiş olmalı.

– Bunu kol kuvvetiyle sökebilir miyiz?

– İmkânsız. On kişi, yirmi kişi gelse sökemez. Onun kökleri, kim bilir nerelere kadar uzanmıştır.

– Bu ağacı diktiğimiz günlerde, senin sigara kaçamakların vardı, hatırlıyor musun?

Mustafa, biraz da utanarak güldü:

– Delikanlılık derler ya. Gerçekten de, o yaşlarda her türlü delilik yapılabiliyor.

– Eğer iradeni kullanıp hayatına çeki düzen vermeseydin, sigara, senin içinde bu ağaç gibi kökleşip devleşmiş olacaktı.

– Allah korusun, baba!

Mustafa, ağacı sökmeye çalışır gibi hareketler yaparken, babası ona dedi ki:

– Şimdi senin içinde iyi alışkanlıklar ve yararlı davranışlar kökleşti. Onlar da bu ağaç kadar köklü, güçlü ve canlıdırlar.



SİGARA VE SAĞLIK

NE DEDİLER?

Fatma & Feridun Yanık
Fabrika işçisi aile

Biz karı koca ikimiz de sigara içiyoruz ve ikimiz de öksürüyoruz, ikimiz de balgam çıkarıyoruz, ikimizin de teni günden güne cansızlaşıyor. İki çocuğumuz var, ikisi de sigara içmemize çok karşılar. Onları haklı da buluyoruz. Fakat insanın alıştığı şeylerden vazgeçmesi de çok zor. Ne zaman bırakırız bilmiyorum. Ama ikimiz de bırakmak istiyoruz.

SİGARA, SAĞLIK HİZMETLERİNDE RAHATLAMA SAĞLIYOR

Sigara, bağımlıları ruhen rahatlamakla kalmıyor, belki inanılması güç ama, sigara, sağlık hizmetlerinde rahatlama sağlıyor.

Yapılan araştırmalar, ve istatistik sonuçları; sigara bağımlılarının, gençlik ve olgunluk dönemlerinde, sigara içmeyenlere kıyasla bütün doktorlar, sigara tiryakilerinin, sadece soğuk algınlığı gibi önemsiz hastalıklar sebebiyle doktora çıktıklarını ve bu ender gelişlerinde de, başka hiçbir şikâyetlerinin olmadığını ısrarla vurguladıklarını müşahede etmişlerdir.



Bu müşahedelerden, nikotin ve katranın vücut direncini arttırdığı biçiminde bir sonuç çıkarılması hatalı olur. Yapılan bütün araştırmalar, sigaranın, hastalık risklerini fevkalâde bir şekilde arttırdığını defalarca doğrulamıştır. Tiryakilerin buna rağmen doktora ve hastahaneye neredeyse hiç gitmemelerinin sebebi biraz farklı.

Sigaranın hastalık risklerini arttırması hakikati, tiryakilerin içlerine korku salar. Bu sebeple, sigara içenler, kendilerinde ufak tefek sağlık bozukluğu sezdiklerinde, bu durumdan en yakınlarına bile söz etmezler. Eğer başka bir çare varsa, asla muayene olmazlar, tahlil yaptırmazlar. Çünkü kötü sonuçlarla karşılaşmaktan korkarlar. Alışkanlıklarının, başlarına çok büyük dertler açmakta olduğu gerçeği ile yüz yüze gelmekten korkarlar.

Bunlardan bazıları, doktor; sigarayı bırak, diyecek diye doktora gitmezler. Bazen mecburen gitseler de, durumlarını asla doğru olarak anlatmazlar. Saklambaç oynarlar. Problemlerini doktorlardan bile gizlemeye çalışırlar.

Tiryaki, hastahaneden çıkar çıkmaz baharatçıya uğrar ve ne işe yaradığını bilmediği otlardan bir poşet doldurduktan sonra, sigarasını tellendire tellendire



evine doğru yollanır. Fakat içinden, bundan sonra sigarayı çok çok seyrek içme kararını belki üç yüzüncüye verir. Çünkü gözü korkmuştur.

İş güç arasında, bu karar bir daha uzun süre hatırlanmaz. Hatta, baharatçıdan alınanlar da, evin bir tarafında küflenir gider...

Tiryakilerin bir kısmı ise, ciddi ciddi hastalandıklarında bile doktora ve hastahaneye gitmezler. Bu defaki mazeretleri ise, sigaradan ortaya çıkan problemlerin nasıl olsa çözümsüz bulunuşudur. Boşuna didinmektense, takdir-i ilâhiyi beklemeyi yeğlerler. Böylece onlar, sigara satın almak suretiyle yıllarca hiç aksatmadan her gün ödedikleri vasıtalı vergilerden sadece, süslü cenaze vasıtasına binerken istifade etmiş olurlar.

Sigara tiryakilerinin feragat ettikleri hizmetler, cemiyetimize artı değer olarak yansır.

NE DEDİLER?

Halide Soğancı
Ev Hanımı

Bizim komşumuz sigaradan öldü. Tıbben yapılabilecek hiçbir şey kalmadığından, doktorlar onu evine göndermişlerdi. Hâlbuki sancıları geldiğinde sesi, bizim oturduğumuz daireden duyuluyordu. Allah, kimsenin başına vermesin.

MAHCUP MÜDÜR



Topluca yenen bir iftar yemeğinde, bir lise müdürünün, öğretmenliğinin ilk yıllarındaki müdürü ile karşılaşmasına şahit oldum. Genç müdür, ilk müdürünün yanında sıkılgan bir çocuk gibi mahcup idi.

Eski müdür emekliye ayrılmış, ardından bir işletmeye genel müdür olarak atanmıştı. Kim olsa, genç müdürün mahcubiyetinin bu farktan kaynaklandığını düşünürdü. Doğrusu ilk anda ben de öyle düşündüm. Fakat lise müdürlüğünün hatırı sayılır bir makam olduğunu dikkate alınca, orta yerdeki mahcubiyetin, ancak genç müdürün mizacı ile alâkalı olabileceği hükmüne vardım.

Aslında böyle bir hükümle, genç müdürdeki rahatsızlığı tam manasıyla izah edemediğimi de hissediyordum. Müdürün mahcubiyetinin, mizacından daha fazla, geleneğimize bağlı bir netice olması da muhtemel idi. Çünkü bizim kültürümüzde, yaşça büyüklere daima hürmet edilir. Ancak genç müdür, galiba bu örfü yine de çok abartıyor ve ilk müdürünü şeyhi gibi görüyordu.

Bütün bunları, iftar yemeği esnasında öylesine düşünmüştüm. Gerçekte ise, en fazla yemekle alâkadar olmuştum. Tabağıma konan bütün yiyecekleri bitirmiş ve karnımı güzelce doyurmuştum. Yemekten sonra dua edilirken herkesle birlikte, içten bir şekilde âmin dedim.

Duanın akabinde paketler çıkmaya başladı. Genel müdürle lise müdürü yan yanaydılar. Esmer tenli genç müdür, tembel ve sıkılgan bir lise öğrencisi edasıyla,

– Hocam, sizin yanınızda sigara içiyorum, kusuruma bakmayınız, dedi ve sigarasını ondan sonra yaktı.

Ben, oruç adamcağızın başına vurmuş olmalı, diye düşünerek tebessüm ettim. Bu müdürün tutumları, yemeğin başından beri dikkatimi çekiyordu. İstemediğim hâlde yine onun davranışı üzerinde düşünmeye başladım. İçimden:

... Yahu etme, eyleme, o senin meslektaşın, birlikte görev yapmışsınız, dedim.

Fakat genel müdür, genç meslektaşının aksine son derece rahat tavırlı idi.



Şakirdi, yanında sigara içmek cüretini gösterdiği için kendisinden neredeyse Çin örfüne yakın bir tarzda abartılı özür beyanlarında bulunurken o, son derece rahat bir tavırla, japon tipi sert ve yuvarlak bir kürdanla dişlerini temizliyordu. Yüzü parlak, gözleri ışıltılıydı. Her yanından hayat fışkırıyordu.

Yanında bulunanlardan biri, yemeğini bitirmiş olduğunu fark edince, sayın genel müdüre sigara ikram etti. Genel müdür, sandalyesinde şöyle bir gerindikten sonra güçlü ve tok sesiyle

– Allah'ıma çok şükür, ben hiç içmedim, dedi.

Genel müdürün parlayan bembeyaz ve sağlıklı dişlerini, bu sözün ardından oluşan mutlu ve biraz da gurur dolu tebessümün içinden gördüm. Genç müdürün çehresi, kirli sarı idi. Gözlerinde ışık yoktu. Sesi donuk, davranışları cansızdı. Aralarında on, on beş yaş fark bulunmasına rağmen, genel müdür, şakirdinden çok daha sağlıklı ve enerjikti.

NE DEDİLER?

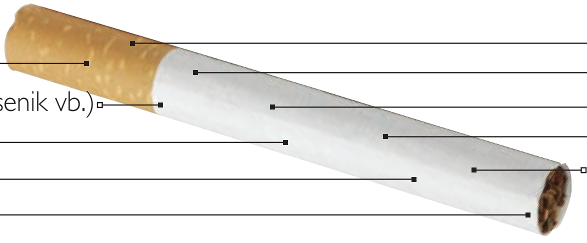
Mehmet Akdemir

Fabrika İşçisi

Sigarayı bırakmak zorundaydım, çünkü sigara, hem içimi hem bahtımı hem de hayatımı karartıyordu. Bana vermiş olduğu zararları anlatamam. Kazancımın kaymağını götürüyor, güç kaynaklarımı söndürüyordu. Aklımı başıma topladım ve 30 yıl içtiğim hâlde, sigarayı bir çırpıda bıraktım.

4000 ÇEŞİT KİMYASAL MADDE ÜRETEN MİNİK FABRİKA

Tütün, doğadaki diğer bitkilerden çok farklı değildir. Hele hele, kanserijen bir madde hiç değildir. Fakat, sigara dumanının kimyasal bileşimi, tütünün bileşiminden çok farklıdır. Bu fark, tütünün yanmasıyla değişen veya oluşan maddelerden kaynaklanır.



Sigara, oksijenle tam olarak yanar ve sigaranın yanan kısmında, 900 ila 1050 ^{0}C'lik bir ısı oluşur. Bu yüksek ısı sebebiyle birçok reaksiyonlar oluşur, organik maddeler küçük parçalara ayrılır. Meydana gelen maddeler karışarak yeni bileşikler oluştururlar. Yoğunlaşma, buharlaşma ve damıtma olayları da bunlara eklenir.

Sigara içildiğinde, yanan tütünün ağırlığının %10'u, duman olarak ağıza gelir. Tütünün cinsine göre değişmekle beraber, bir sigara içilince, ortalama 1-2 mg kadar nikotin vücuda girer. Sigara dumanı solunumla akciğerlere çekilip sonra dışarıya verildiğinde, içindeki maddelerin yaklaşık %90'ı vücutta kalmış olur.

Tütün dumanı, gaz ve partikül (küçük parçacık) denilen iki bölümden oluşur. Partikül bölümünü oluşturan tozların boyları 0.1 ila 0.8 mikron arasında değişir. Bunlar uçucu bir aerosol meydana getirirler. Filtresiz sigara dumanının 1 santimetreküpünde, bu tozlardan 5 milyar kadar bulunduğu hesaplanmıştır. Sigaradan her çekişte, ortalama 35-40 ml duman solunur. 100 ml sigara dumanında 36 mg katı partikül bulunur.

Yanan sigara sanki kimyasal madde üreten bir fabrikadır. Tütün bu fabrikanın hem yakıtı hem hammaddesidir. Ciğerlerin körük vazifesi görmesi sayesinde meydana gelen yüksek hararet, sigaranın yanıp korlaşan bölümünde karmaşık kimyasal yapıları olan partikülleri oluşturur. Sigara dumanının ağırlığının %5-10'u, bu partiküllerden oluşur.

Ortalama 900 ^{0}C'lik müthiş sıcaklıkla ortaya çıkan yüksek ısının etkisiyle, tütünün içindeki organik maddeler parçalanır ve yeniden ve yeniden birleşerek binlerce madde meydana getirirler. Buharlaşma ve yoğunlaşma olayları da araya girer. Böylece, kanserojen hidrokarbürler oluşur.

Sigara dumanının partikül bölümünde bulunan maddelerin en tehlikelileri, tütünün yanışı esnasındaki yüksek ısıyla oluşan katranın içinde yer alırlar. Kızıla çalan kahverengi renkteki katran, kanser oluşturma gücü çok olan aromatik polisiklik hidokarbürleri ihtiva eder. Bunlar; benzopiren, dibenzoantrasen, benzofluoranten gibi kanserijen kimyasal bileşiklerdir. Sigara dumanındaki 400'den fazla zehirli kimyasal maddenin 50'sinin doğrudan kansere sebep olduğu bilinmektedir. Sigara dumanında



kanserijen oldukları ispat edilmiş maddelerin dışında, terpin ve diğer bazı maddelerin ise kanser yapan maddelere yardımcı oldukları, fenol bileşiklerinin farenin cildinde kanser meydana getirdiği deneylerle gösterilmiştir.

Bir sigaradan vücuda giren katran miktarı, 16-30 mg arasındadır. 16 mg katrandan az katran verimi olan sigaralar düşük katranlı sayılır. Türk tütünü, nikotin ve katran düzeyi en düşük tütünlerdendir. Ancak kanser riskini düşürmek için düşük nikotin ve katran ihtiva eden tütünler, dünyada rağbet gördüğünden, iyi tütünlerimiz büyük sigara şirketleri tarafından satın alınır. Aynı şekilde, gelişmekte olan diğer ülkelerin de en kaliteli tütünleri, özel müşterilere satılmak üzere bu şirketlerce toplanır.

Tütün dumanında Radium-228, radium-226, Polonium-210, Potassium-40, Karbon-14 ve diğer bazı radyoaktif maddeler de bulunmaktadır.

Sigara dumanında bulunan bir başka zararlı madde ise karbonmonoksittir. Son derece zehirli ve öldürücü bir gaz olan karbonmonoksit, atletik performansı düşürür. Sigara dumanındaki karbonmonoksitin bir bölümü, sigara kâğıdından gelir.

Sigara dumanındaki karbonmonoksitin nispeti, sigara kâğıdının kalitesine, sigaranın sıkı veya gevşek sarılmasına, filtresinde hava deliklerinin bulunup bulunmamasına, içilmeden bırakılan izmaritin boyuna göre değişir. Sigaranın gevşek sarılması, filtresinde hava delikleri bulunması, izmarit boyunun uzunluğu dumandaki karbonmonoksit konsantrasyonunu azaltır.

Karbonmonoksit, atardamarların iç ve onun bir alt tabakasında odak zedelenmeler oluşturur ve damarların içinde sert plakların meydana gelmesine sebep olur.

Karbonmonoksit, kanda bulunan C vitamini miktarını da azaltır. Hâlbuki savunma sistemimizin düzgün çalışması ve sigaranın vücuda verdiği zararların azaltılmasında C vitamininin hayati bir önemi vardır. Böylece sigara, vücudun kendisine karşı kullandığı en önemli silahlardan birini harcatarak ortadan kaldırmış olur.



Sigara dumanı; bir yandan damarları bozar ve büzer, bir yandan solunum organlarını tahrip eder; diğer yandan kandaki karbonmonoksit düzeyini arttırır böylece kanın oksijen taşıma kapasitesini azaltır ve bu durum bütün organları olumsuz yönde etkiler. Sigara dumanı böyle her cepheden taarruz ettiği için de genellikle saldırılarından sonuç alır.

Sigaranın içinde çok düşük miktarda kadmium da bulunmaktadır. Ancak, miktarı düşük de olsa, sigaradaki kadmiumu önemsemek gerekir. Çünkü, akü yapımında kullanılan bir ağır metal olan kadmium; özellikle kalp ve dolaşım sistemi, solunum ve sinir sistemleri, sürrenal, pankreas, kemik iliği ve testisler için son derece toksik bir maddedir. Çinko ve C vitamini, kadmiumun zararlı etkilerine karşı vücudu korur. Ancak, karbonmonoksit vücuttaki C vitaminini harcattığından, sigara içenlerde bu tehlikeler pek azalmaz.

C vitamini, sigaranın diğer zararlı etkilerine karşı koymak için de son derece gereklidir. Bu sebeple, henüz sigarayı bırakmaya kendilerini hazır hissetmeyenler, bu kararı verecekleri zamana kadar mümkün mertebe daha seyrek sigara içmeli, ve bağımlılıklarından kurtulacakları güne kadar bol bol C vitamini ve diğer antioksidanlardan almalıdırlar.

EN BÜYÜK TEHLİKE ÖNEMSEMEDİKLERİNİZDİR

Peygamber Efendimiz Sallallahu aleyhi vesellem buyurdular ki:

"Kulun önemsemediği küçük günahlar, Allah katındaki en büyük günahlardır. Çünkü kul yaptığını önemsemeyip, aynı günahı tekrar tekrar işlemeye devam eder. İnsanın derin pişmanlıklar duyduğu büyük günahlar ise, Allah'a göre en küçük günahlardır. Çünkü kul, tehlikeli bir iş yaptığını anlayıp hâl ve hareketini değiştirmiştir."

Sigara; insanların önemsemediği küçük günahlara benzer. Bir gramdan daha azı insanı öldürmeye kâfi gelen zehirli maddelerden pek az kişi ölürken; yüzlerce, binlerce içildiği hâlde öldürmeyen sigaradan ise her yıl milyonlarca insan ölmektedir.

Demek ki, insanların önemsemediği tehlikeler, gerçekte en büyük tehlikelerdir. Önemsiz tehlikeler, ancak onları önemsersek, göründükleri kadar kalırlar.

NE DEDİLER?

Hasan Tasasız

Köfteci

Sigara içmenin her tarafı mantıksız ama, biz askerdeyken, ısınmak için de sigara içerdik.

SİGARAYA ALIŞIR MIYIM?

Birgün, üç dört yaşlarında bir çocuk, babasıyla birlikte çarşıya çıktı. Babası hiçbir zaman sigara içmeyen genç ve sağlıklı bir adamdı. Birlikte yürürlerken, sigara içen pek çok insanla karşılaştılar. Küçük çocuk, hayretle, neredeyse herkesin sigara içtiğini gördü.

Hava çok güzeldi. Dinlenmek ve açık havada birlikte oturmak için bu akıllı adamla küçük çocuğu, gür ağaçlara sahip bir parkta oturdular. Garson gelince genç adam, iki tane meyve suyu sipariş etti. Birkaç dakika sonra, baba ve oğlu beraberce meyve sularını içerlerken, çocuk, etraftaki masalarda oturanların da sigara içtiklerini gördü.

İnsanların çoğunun sigara içtiğini gören bu küçük çocuk, babasına sordu:

– Neden herkes sigara içiyor?

– Alışmışlar yavrum.

– Sen niye içmiyorsun peki babacığım.

– Çünkü ben sigaraya alışmadım.



– Peki, ben sigaraya alışacak mıyım?

– İçersen alışırsın.

– Alışayım mı peki?

– Hayır, sakın alışma.

– Neden alışmayayım?

Babası, sigaranın zararlarının küçük çocuklara anlatmanın güçlüğünü hissetti, donup kaldı, ne diyeceğini bilemedi. Büyük bir insanla konuşur gibi:

– Daha senin kadarken bu soruları sorabilen çocukların hiçbiri sigaraya alışmaz, dedi.

KARGA İLE TİLKİ

Akılsız karga,
Bir dala konmuştu;
Ağzında da bir sigara vardı.
Bay tilki, kurnaz adamdı;
İçme şunu kardeşim, desem,
Sana ne, der,
İnadına daha fazla içer,
diye düşündü.
Ve başladı karganın gönlünü almaya:

Ooo muhterem,
Sizi takım elbiseyle görüyorum yine,
Gaganızla tüyleriniz de bir renk,
Ormanın en yakışıklısı,
Kesinlikle sizsiniz...

Karga, bu iltifatları teşekkürsüz bırakamazdı,
Mersi, manasında "Gaak!" deyiverdi.
Tabiî ki sigarası da yere düşüverdi.

Tilki, hemen pençesiyle basıp,
İzmariti söndürdü.
Ne yaptınız dedi, genç karga,
Daha içecektim ben onu.

Özür dilerim, dedi tilki,
Yangın çıkmasın diye,
Birden söndürüverdim,
Daha içecek miydiniz?

Temiz havanın tadını alan karga,
Boş verin bayım, dedi,
Devam etmenin bir manası da yok,
Bundan sonra sigara içmeyeceğim.

İçini aç ki kurtulasın bağımlılık ağından,
İllet sigara düşüversin dudağından.

SİGARA DUMANININ BİLEŞİMİ

Sigara dumanında, hemen hepsi insan sağlığına son derece zararlı olan 4000 çeşit kimyasal madde bulunduğu tespit edilmiştir. Bu maddeler, aşağıdaki şekilde özetlenerek gruplandırılabilir:

Sigara dumanında Bulunan maddeler	**% olarak oranları**	**Kaynağı ve durumu**
Azot…………………...……	59.00	Havadan
Argon…………………….	1.00	karışırlar,
Oksijen……………….…..	13.40	gaz hâlindedirler.
Karbon dioksit………..…	13.60	Tütünün yanma-
Karbon monoksit………	3.20	sından oluşurlar,
Su……………………….	1.20	gaz hâlindedirler.
Asit siyanhidrik………..	0.10	
Hidrojen………………..	1.00	
Diğer organik bileşikler:		Tütünün yanma-
Aldehitler, ketonlar,		sından oluşurlar,
Hidrokarbürler…………	1.40	aerosol hâlinde
Su…………………….....….	0.40	bulunurlar.
Organik asitler………....	0.14	
Gliserol ve alkoller…….	0.10	
Aldehit ve ketonlar……	0.10	
Hidrokarbürler…………	0.08	
Fenoller……………...….	0.03	
Nikotin……………...….	0.04	

SİGARA İÇENİN GÜCÜ NEYE YETER?

Sigara içerseniz ne gücünüz kalır ne mutluluk enerjiniz. Sigara içerseniz koşamazsınız, yüzemezsiniz, gülemezsiniz, gezemezsiniz.

İYİMSER BİR ÇOBAN

Bir çobanla karşılaştım. Cebi, ormandan topladığı fındıklarla doluydu ve bu sert kabuklu yemişleri, dişleriyle çatır çutur kırıyordu. Onu uyardım:

– Allah taş vermiş, fındıkları dişlerinle kırmasan iyi olur.

– Bu fındıkları yiyene bir şey olmaz.

– Doğru, vücûdun sağlam olur, fakat dişlerin kırılır, çürür, dökülür; sonra vücûdunun da âhengi bozulur.

– Diş varken taşla kim uğraşacak ki!

– Sen bilirsin.

Beş on yıl sonra, çobanla, köylerinde karşılaştım. Kahvenin önünde oturmuş, sigarasını içip çayını yudumluyordu. Beni zor tanıdı; doğrusu, ben onu daha zor tanıdım. Dişleri yer yer dökülmüş, avurtları çökmüştü. Kendisine çok dikkatli baktığımı görünce,

– Yahu, sen haklıymışsın, dedi.

Onunla, biraz, şuradan buradan konuştuktan sonra; gelen çaylarla birlikte, sigarasını tazelemeye yeltendiğini görünce,

– Ne yapıyorsun, dedim; bu meretin ne kadar zarârlı olduğunu bilmiyor musun!

– Burda hava temiz, köy yerinde günde bir paket sigaradan adama bir şey olmaz; hem bırakamıyon ki keyfine yandığımını!

Dedi.

Bu sözlerinden sonra, onunla üçüncüye karşılaşamayacağımızı anladım.

HİİÇ, SİGARA İÇMİŞ

Bir adam gördüm yolda,
Eğile eğile öksürüyordu sağda solda,
Derisi kurumuş, yüzü solmuş;
Dedim, "Anne, bu adama ne olmuş!"
Hiiç'miş,
Sigara içmiş.

KOCANIZIN HEP VE DAHA FAZLA SİGARA İÇMESİNİ SAĞLAYABİLİRSİNİZ

Kocanızın sigarayı bırakmamasını, aksine daha fazla sigara içmesini istiyorsanız yapabileceğiniz bazı şeyler var:

★ Sigara içtiği için onu suçlayın.
★ Her fırsatta, senin ayda sigaraya verdiğin şu kadar para ne oluyor, deyin.
★ Sigaraya sadece, aile bütçenize verdiği zarar açısından yaklaşın; bırakın problemin sağlıkla ilgili kısmını eşiniz kendisi düşünsün.
★ Sigara içtiği için eşinizin hiçbir şeye hakkı yokmuş gibi davranın.
★ Duygularını paylaşmayın; o, iç dünyasını sigara dumanlarıyla örtmektedir; onun dünyasında size hiçbir yer bulunmadığını düşünün.
★ Eşinizin sigaraya bağlı olarak yaşayacağı problemlerin, ailece yaşayacağınız bir trajedi olacağını düşünmeyin; boşver, eden bulur, deyin; her koyun kendi bacağından asılır.
★ Sigara içtiği için, eşinizi sürekli olarak iğneleyin; sabah sabah gene takmışsın emziğini, deyin.
★ Sigarayı bırakması gerektiğini suçlayıcı bir dille söyleyin; asla onu anlamaya çalışmayın, bilin ki, huzurlu olduğu zaman, sigarayı bırakmaya daha yatkın olacaktır.
★ Bir kadın kocasını hangi yöne çekmek istemiş de bunu başaramamış! Herhangi bir şeyi satın almayı plânladığınızda uygun zemini ustalıkla oluşturduğunuz gibi, istediğiniz takdirde, sigarayı bırakma programcılarından daha etkili olabileceğinizi hepiniz biliyorsunuz; siz, bunun tam tersini yapın ve onun sigarayı bırakmasında üzerinize düşen herhangi bir sorumluluk bulunmadığını kabul edin.





★ Evinizdeki bir eşya tutuşsa, çıkan yangını hemen söndürmeye çalışırsınız; çünkü eşyalarınız önemlidir; fakat ağzından, burnundan dumanlar çıkan eşinizi önemsemenize gerek yoktur, siz onun annesi değilsiniz; koskoca adam olmuş, ne yaptığını biliyordur herhâlde.

NE DEDİLER?

Fehim Kırımlı

İş adamı

Para, ömürden harcanarak kazanılır. Kazandığı parayı sigaraya sarf eden bir kimse, o parayı kazanmak için harcadığı zamanını sigarayla yakmış gibi olur. Eğer o parayı başka biri kazanmışsa, bu defa da o kişinin o parayı kazanmak için sarf etmiş olduğu zaman yakılmış gibi olur. İnsan sigara içtikçe, hastalanır ve ömrü kısalır. Tiryakiler gelecek zamanı bir de bu şekilde yakmış olurlar. Fakat sadece kendi gelecek zamanlarını değil, kimsesiz ve zor durumda bıraktıkları çocuklarının ve eşlerinin de gelecek zamanlarını yakmış olurlar. Zarar bu kadarla da kalmaz, sigaradan kaynaklanan masraflı hastalıkların tedavisi için tiryakinin hem ailesi hem ülkesi borca girer. Böylece bağımlılar, sigara içerlerken, henüz dünyaya gelmemiş nesillerin bile gelecek zamanlarını yakmış olurlar.



SİGARA VE EKONOMİ

DÜNYA SİGARALARININ %70'İNİ GELİŞMEKTE OLAN ÜLKELER İÇİYOR

Birleşmiş Milletler Gıda ve Tarım Organizasyonu, 1985 yılında dünyada tütünün %73'ünün gelişmekte olan ülkelerde yetiştirildiğini, ancak yine bu ülkelerin %63'ünün, tütün ithal etmek için daha fazla para harcadıklarını rapor etmiştir. 1974–1976 yılları arasında, gelişmekte olan ülkeler dünya tütününün %49'unu tüketirken 2000 yılında bu oran %71'e yükselmiştir. Transnasyonel tütün endüstrisinin pazarı dünyada 1991–2000 yılları arasında hacim olarak %5.2, para olarak %4.4 artmış ve bu artış %33'lük oranla, en fazla Asya'da olmuştur. Bütün bu bilgiler, tütün üreten gelişmekte olan ülkelerin, gelecek yıllarda daha fazla tütün tüketeceğini ve tütün ithalâtlarını arttıracaklarını göstermektedir. Nitekim, Dünya Sağlık Örgütü'nün (WHO) verilerine göre 2004 yılı itibarıyla bütün dünyadaki sigara bağımlılarının %85'i gelişmekte olan ülkelerin vatandaşlarıdırlar.

Sigara tüketimi artan düşük gelirli ülkelerde ölümler de artacaktır. Günümüzde her yıl 4,9 milyon insan sigaraya bağlı hastalıklardan dolayı hayatını kaybetmektedir. 2025 yılında, dünyada yılda 10 milyon kişi sigara sebebiyle öleceği, bu ölümlerin 7 milyonunun, gelişmekte olan ülkelerde olacağı tahmin edilmektedir.



NE DEDİLER?

Rafet Süvari

Tekel Bayii

Birgün işlettiğim bu büfenin satış penceresinin önüne bir adam geldi. Elindeki mikrofonu gırtlağının altına tutarak, metalik bir sesle, bir paket Maltepe verir misiniz, dedi. Bağımlılığın ne demek olduğunu, en iyi o gün anladım ve yaptığım iş beni hiçbir zaman o günkü kadar rahatsız etmedi.

NE DEDİLER?

Nil Aydan

Ruh Hekimi

Biz sigara içmeyi sürdürdükçe bağımlılık duygumuz nasıl kuvvetleniyorsa, büyük sigara şirketleri de o şekilde kuvvetleniyor.



Bağımlılığın gücü, onların gücü hâline geliyor ve inanılmaz ölçüde büyüyüp kuvvetleniyorlar.

DÖRDÜNCÜ

Bundan otuz, otuz beş yıl evvel, komşu köylerimizin birinde oturan, fakat köyümüzde epeyce ahbabı bulunduğu için sık sık gördüğümüz yaşlı bir adam vardı: Derviş Aga.

O; soluk kasketli, ak saçlı, beyaz bıyıklı, yanık yüzlü, mavi gözlüydü. Özellikle yaz günleri gölgelerin uzadığı vakitlerde, köy meydanındaki kahvehanenin önündeki ıhlamur ağacının serin gölgesi altına çekilmiş bir tahta masanın etrafında, arkadaşları ile birlikte, bir muhabbet halkası kurardı.

Derviş Aga, gerçek bir derviş kadar huzurlu ve istikrarlı bir adamdı. Yüzü hep aynıydı. Hafif acılı çizgiler de bulunan, mutlu sayılabilecek, dürüst bir çehresi vardı. Fakat gözleri, bakışları biraz muzipçeydi. Küçük çocuklarla şakalaşmaktan hoşlanır, iki parmağını makas gibi açıp kapatarak, kesme sesini çağrıştırmak için önce gırtlağından garip bir ses çıkardıktan sonra gülümseyerek:

– Sen sünnet oldun mu, bakayım.

diye onlara takılırdı.

Derviş Aga'nın en istikrarlı taraflarından biri de, ıhlamur ağacının gölgesindeki tahta masanın üzerinden hiç eksik olmayan Üçüncü'süydü.

Şimdikiler bilmez. O zamanlar, Birinci, İkinci ve Üçüncü diye bir seri hâlinde adlandırılmış sigaralar vardı. Bu üç sigaranın rakamlı adları, tütünlerinin kalite derecesini de göstermekteydi. O en kalitesizinin ve en ucuzunun Üçüncü sigarası olduğu her hâlde izahtan vârestedir..

Derviş Aga öyle kerli ferli bir adam değildi. Fakat gönlü zengindi. Dostluktan ve iyilikten maada ne var ne yok hep boş olduğunu anlamıştı. Bu yüzden, eşine dostuna eli hiç titremeden çay, kahve ısmarlar, gönlünden koptuğu günler 50 Kuruş verip bakkaldan aldığı bir fişek yuvarlak cam şekerinin hepsini birden kahve

önündeki çocuklara dağıttığı çok olurdu.

Gel gelelim, Derviş Aga böylesine cömert olmasına rağmen sigaranın en ucuzunu, en kötüsünü içerdi. Çünkü, sigaraya verdiği paraya acır, yanardı. Fakat her nedense dostuyla, ahbabıyla sohbet ederken o meret olmadan da yapamazdı.

İşte böyle iki arada bir deredeydi. Hem durmadan sigara içer, hem de tütün kullanmayı zararlı, boş ve müsrifçe bir iş olarak görürdü. İstikrarı da buradan gelirdi. Daha pahalı sigaralardan asla satın almadığı için, masasında daima, üzerinde yeşil boyayla Üçüncü yazan, saman kâğıdından bir paket dururdu.

Derviş Aga sık sık, kareye yakın bu kısa üçüncü paketine çopur elleriyle uzanır, tütünler boşalmasın diye her hareketini aheste aheste yapmasına rağmen yine de ucundan epeyce boşalmış olan sigarasının dökülmek üzere olan tütün liflerini düzeltip sıkıştırır, sonra yakacağı taraftakileri dilinin ucuyle hafifçe ıslatır, en sonunda da, nasırlı avucunda duran muhtar çakmağını kıvılcımlar saçtırarak çakıp, hayli gevşek sarılmış yakar ve o andan itibaren muhabbete daha bir zevkle devam ederdi.

Köyde yaşamış olanlar bilirler, köylüler birbirlerini çok dikkatle izlerler. Köyde yaşamak, bir nevi göz hapsinde kalmak gibidir. Hele yabancılar, daha bir dikkatle izlenirler. Bundan ötürü, köye sık sık gelip giden Derviş Aga'nın ısrarla Üçüncü içmesi de, köydekilerin dikkatini fazlasıyla çekmekteydi. Nihayet birgün, bu meraklı köylülerden biri, dayanamadı, sordu:

– Derviş Aga be, sen neden hep Üçüncü içersin?

Derviş Aga, özel alanını ihlâl eden münasebetsizin bu tepeden inme sualinden hoşlanmadı ama, düşündüklerini söyleyemedi de. Çünkü o zamanlar köyler birer aile gibi. Herkes her sözünde, her davranışında, köydeki hassas dengeleri gözetmek mecburiyetinde. Onun için çok usturuplu, âdeta diplomatça cevap vermesi lâzım. O da öyle yaptı ve soruyu bir lâtifeyle savuşturdu:

– Dördüncü olmadığı için...

Böyle anlamlı, ölçülü, düzeyli nükteler, galiba hep o eski zamanlara ait hatıralar olarak kaldılar. Şimdilerde bu lâtifeye nüfuz edemeyecek, Derviş Aga'nın o gün, fikri ile zikrini bir kılarcasına ölçülü, anlamlı, uygun, seri bir cevap vermiş olduğunu ve "Sen benim niye en ucuz sigarayı içtiğimi soruyorsun, hâlbuki ben, o en ucuz sigarayı bile çok pahalı buluyorum. Çünkü en ucuzunu bile içsem, yine paramı israf etmiş oluyorum. Bundan dolayı bana Üçüncü bile lüks ve masraflı görünüyor. Eğer dördüncü çıkarsa, bil ki onun ilk müşterisi ben olurum" demek istediğini anlayamayacak çok adam çıkar.

Derviş Aga, bu nükteli diyalogdan birkaç yıl sonra, yaşı yetmişi geçkin olarak Allah'ın rahmetine kavuştu. Ölümünün hemen ardından Üçüncü de piyasadan çekildi.

Ben bu önemli olayı tevafuken öğrendim. Bakkaldan bir şeyler alıyordum, köylülerden biri dükkâna girdi ve bir paket Üçüncü sigarası istedi. Bakkal, Üçüncü yok, dedi. Müşteri, geçen sefer de bulamamıştım, niye acaba? diye sual edince, bakkal, Tekel'de epeydir Üçüncü'ye hiç rastlamadığını söyledi. Bu bilgi üzerine, bakkal dükkânının kahveye açılan kapısından şakacı bir köylünün yorumu geldi:

– Derviş Aga ölünce, Üçüncü'yü piyasadan çektiler, çünkü Türkiye'de ondan başka düzenli olarak Üçüncü içen hiç kimse yoktu.

Bu nükte üzerine kahvede gülüşen köylülerden kimi İkinci'ye devam ederken bazısı Birinci'ye yükselmiş, önemli bir kısmı Bafra'ya terfi etmiş, pek az bir kısmı da filtreli Samsun'a ayak basmıştı.

Herkesin bildiği tütünü; paketin rengini, desenini değiştirerek başka başka adlarla ve her seferinde biraz daha pahalıya satanların elindeki bir oyuncak hâline de gelmedi. Derviş Aga bugünlere ulaşıp da, şu yoksul insanların; renkli, güzel ambalajlı ecnebî sigaralarına günlük asgari ücretin üçte birine yakın meblağlar ödediklerine şahit olma talihsizliğini yaşamadı. Allah onu bu bedbahtlıktan muhafaza buyurdu. Dördüncü çıkacak diye umutla bekleyen Derviş Aga, nasıl olduğunu kimse anlamadan vitrinlerimizin Marlboro, Parliament, Winston, L&M gibi ithal sigaralarla dolup taştığını görüp çıldırmaktan da Hakk'ın inayetiyle kurtuldu.



Bu ters gidiş sürüp giderken, birgün durup dururken, yıllar evvel köylülerimizden biriyle Derviş Aga arasında geçen o nükteli konuşmayı anımsadım:

– Derviş Aga be, sen neden hep Üçüncü içersin?

– Dördüncü olmadığı için...

Aniden hatırladığım bu kısa konuşma, beni o ilk duyduğum zamankinden daha fazla şaşırttı. Hayretler ederek anladım ki, Derviş Aga'yla o zamanki diğer yetişkin ve yaşlılar, Dördüncü'nün olmadığını zannediyorlardı. Hâlbuki Dördüncü vardı ve üstelik bedavaydı ve o, bildiğimiz temiz havadan başka bir şey değildi.

Hayretler uyandırıcı bir şey daha vardı: Derviş Aga'nın nesli sigaranın zararlarını doğru dürüst bilmiyorlardı ama, radyo, televizyon ve basın bugünkü toplumu sigaranın zararları hususunda etkili bir şekilde haberdar kıldığı hâlde, günümüzün tiryakileri de sigara içmeden yaşayamayacaklarını zannetmekte, ona bağlı olarak da berraklığını, temizliğini, güzelliğini göremedikleri Dördüncü'yü bir seçenek olarak görememekteydiler. Eğer onlar, sigara iptilâsından kurtulup Dördüncü'ye geçselerdi, vitrinlerimiz ithal sigaralarla dolmaz, dünyanın en ünlü sigara markaları dahi ülkemizde tutunamazlardı.



Bir zamanlar Dördüncü Murad'ın da uğrunda çok gayretler gösterdiği dördüncü, hakikatte son derece cazip bir teklifti ama, bizim tiryakilerimiz böyle teklifler getirenleri, "Boş işlerle uğraşmayı bırak be kardeşim!" diyerek azarladıkları ve sigara içmeden yaşamayı sıkıcı buldukları hâlde; Avrupalı, bilhassa da Amerikalı sigara bağımlıları; Dördüncü keşfedildikten sonra, tek tek ve gruplar hâlinde bu yepyeni dünyaya göç ettiler ve bu büyük hamlelerini sağlamlaştırmak için yeni nesillerini de sigaraya karşı bilinçlendirerek toplumlarını ve geleceklerini muhafaza ve emniyet altına almaya başladılar.

Avrupa ülkelerinde, bilhassa da Amerika Birleşik Devlet-leri'nde, Dördüncü'ye âdeta hücum edildiğinden, Batı'da ve ABD'de sigara talebi, özellikle son yirmi yılda %33.3 nispetinde azaldı. Sağlıklı bir toplum oluşmasında çok önemli bir rolü bulunduğu için devletler ve hükumetlerce de desteklenen sigaradan uzaklaşılma süreci içinde, Avrupa'da ve özellikle de Amerika'da bulunan sigara fabrikalarının bir kısmının kapanması kaçınılmazdı. Bizim vitrinlerimizin birdenbire yabancı sigaralarla dolması işte bu probleme karşı bulunmuş basit bir çözüm yolu idi. Çünkü ülkemizde, sigara içmeden de yaşanabileceği, sigarayı bırakan bir tiryakinin, en geç bir-iki ay sonra, sigara içenlere şaşacağı anlatılmamış ve anlaşılmamış idi.

Batılılar, hususen de Amerikalılar sigara endüstrilerinin tatlı kârından mahrum



kalmamak için isabetli bir adım atmışlar ve sigara fabrikalarını geri kalmış ülkeler için işletmeye yönelmişlerdi. Sigara satışından elde edecekleri kârlarla da, Orta Doğu'dan petrol, Afrika'dan çeşitli hammaddeler, Güney Amerika'dan muz, Türkiye'den kuru incir, kuru üzüm, zeytin, zeytin yağı, fındık, elma, soğan gibi insan sağlığı bakımından en yararlı ürünlerden yeterince satın alabileceklerini hesaplamışlardı. Bayilerimizin raflarında dizilmiş renk renk, çeşit çeşit sigaraların esbab-ı mucibesi işte o büyük keşif ve artçı gelişmeleriydi.

Derviş Aga ise, Dördüncü'nün olabileceğini Batı'daki bu gelişmelerden çok çok önceleri düşündüğü hâlde, o yepyeni âlemi hiçbir zaman aramamıştı. Çünkü alışkanlıklarına yenik düşmüştü. Sigaraya daha az para sarf etmek için en adi sigarayı içmeye razıydı ama, bedava olduğu hâlde temiz havayla yaşamayı seçenekleri arasına almamıştı. Bugünkü tiryakiler gibi o da, sigara içmezse canının sıkılacağı, sigara içmeden duramayacağı saplantısı içindeydi. Bu yüzden, üçüncüyü bırakıp dördüncüye başlama iradesini, hiçbir zaman gösterememişti.

Malî sıkıntıları bulunmayan Avrupalılar'la Amerikalılar en kaliteli sigaralarından vazgeçerek Dördüncü'yü tercih ettikleri hâlde biz, onca fakirliğimize rağmen Allah'ın katkısız ürünü olan tertemiz havayı tercih etmediğimiz için, yirmi yıldır onların sigara fabrikaları, Üçüncü'den İkinci'ye, İkinci'den Birinci'ye, Birinci'den Bafra'ya Bafra'dan Samsun ve Maltepe'ye oradan da Winston'a, Camel'e, Marlboro'ya,

Parliament'e giden süreç içinde hep daha kaliteli tütün tatları keşfetmeye çalışan bizler için fasılasız çalışıyor.

Yalnız bizim için değil, genellikle doğru düşünemeyen bütün üçüncü dünya ülkelerinin bütün bilinçsiz insanlarının ciğerlerini katranla doldurmak, hepsini bitkin ve hâlsiz düşürmek, ömürlerini olabildiğince kısaltmak ve zaten pek fazla dolu olmayan keselerini iyice boşaltmak için o modern fabrikalar, hâlen gürül gürül faaliyetteler.

Derviş Aga sigaraya sarf ettiği paraya yandığı Üçüncü'ye kadar indiği gibi, Derviş Aga'nın torunları da, ciğerleri tıkanıp öksürdükçe, sigaranın daha iyisini, daha pahalısını satın alıp içerek o fabrikaların tüten bacaları oluyorlar.

Sigaraya ve ona bağlı olarak da sigara şirketlerine bağımlı olanları yok eden dev sigara üreticileri ise, hiç kimsenin aklına Dördüncü içmek gelmesin diye, yüzü sararıp solan bağımlılara ***light*** sigaralar sunuyorlar. Zararsızın da zararsızı imiş gibi üzerine ***süper light*** yazdıkları sigaralar da çıkarıyorlar. Hâlbuki bunların hepsi kansere ve sayısız hastalığa yol açmakta birbirlerinden hiç farklı değiller.

Sigara şirketlerinin kasalarını doldurmaktan ve geri kalmış ülkelerin yeterince bilinçli olmayan insanlarını kanserin pençesine düşürmekten başka dünyada hiçbir faydası bulunmayan o pahalı sigaralardan daha iyisi, daha ucuzu, daha kalitelisi, hem de döviz kaynaklarını ve halkın kanını kurutmayanı, hem her yerde kolayca bulunanı da var: Dördüncü. Fakat, iyi kalpli Derviş Aga gibi, şimdiki tiryakiler de, böyle bir seçeneğe sahip bulunduklarını lâyıkıyla bilmiyorlar.

Derviş Aga'nın yaşadığı yıllarda sigaranın zararları bugünkü gibi kesin ve ayrıntılı olarak herkesin malumu hâline gelmemişti. Erkeklerin çoğu sigara kullanıyordu, halkın hiçbir şeyden haberi yoktu. Dördüncü'yü düşünebilen Derviş Aga, eğer günümüzde yaşasaydı, ömrü boyunca içtiği Üçüncü'nün, bedenini ve kesesini, bir ağaç kurdu gibi gece gündüz acımasızca kemirip tahrip etmesine, zannediyorum ki, izin vermezdi.

NE DEDİLER?

Mine Sağlam

Hemşire

Mantar zehirlenmesinden ölenleri kınamamak lâzımdır. Çünkü mantarların hangisinin zehirli, hangisinin zehirsiz olduğunu anlamak uzmanlık gerektirir. Fakat sigaradan ölenler kendilerini bile bile zehirlemektedirler...



SİGARA İNSANIN BAŞINI DÖNDÜRÜR

İftar yemeğinden sonra bir sigara yakan tiryakinin, başı döndü. Galiba bedeni, sigarayı hiç içmeyeceğini zannetmiş ve adam eski çılgınlığını yineleyince başı hayretten dönmüştü. Veya; neleri neleri göze alarak sigara içme cesaretini gösterebilmesi, vücudun başını döndürmüştü.

İnsanın kendisini bir uçurumdan aşağıya bırakmasına benzeyen bu çılgınlığı kim hakkıyla düşünse mutlaka başı döner.

NE DEDİLER?

Sururî Gülfidan

Ayakkabı Ustası

Kendimden nefret ede ede içiyorum. Nerden de alıştım! Bırakacağım diyorum, 24 saat içmedim mi başım ağrıyor ve bir sigara yakmadıkça asla hafiflemiyor. Artık, işi oluruna bıraktım, canım her istedikçe içiyorum, çünkü eğer öyle yapmazsam huzursuz oluyorum. Evimde hiç sigara kalmamış olması benim için en büyük felâkettir. Azaltayım diye program yaptıkça, daha beter bağlanıyorum. Ne yapacağımı bilemiyorum. En doğrusu hiç başlamamakmış ama...

Sigara, bütün topluma yönelmiş bir kitle imha silahıdır.

SİGARA ŞİRKETLERİ NEDEN ÇOCUKLARI VE GENÇLERİ HEDEF ALIR?

Amerika'da Ohio'da 12–18 yaşlarında 5.000 kadar kız ve erkek öğrenci üzerinde yapılan bir araştırma; sigara içenlerin %80'inin kendilerinden büyük kardeşlerinin veya samimi arkadaşlarının sigara içtiğini, buna karşılık, sigara içmeyen gençlerin %96'sının samimi arkadaşları ve kendilerinden büyüklerin sigara içmediğini; kız çocuklar üzerinde ise, daha ziyade annenin sigara içmesinin etkili olduğunu göstermiştir.

Sigara şirketleri, sigara konusunda, sigara karşıtı kişi ve kuruluşlardan daha fazla

araştırmalar yaptıklarından, müşterilerinin 1/3'ünün 13 yaşına kadar, %90'ının da 20 yaşından önce sigaraya başladıklarını bizden daha iyi bilirler. Ve yine onlar bilirler ki, marka seçimleri çok erken yaşlarda belirlenir. Bu son derece önemli bir noktadır. Zira, kârlılığın devamı, hatta sigara endüstrisinin ayakta kalması, 18 yaşın altındakilere yapılacak satışın başarısına bağlıdır. Marka sadakati sağlandığında, geleceğin erişkin pazarı da garanti altına alınmış olur.

Sigara firmalarının mahkemelerce el konmuş yazışmaları, sigara şirketlerinin sistematik olarak çocuklara yöneldiğini ortaya koymaktadır. Bütün dünyayı kuşatmış olan bu büyük şirketler, kurdukları tuzağın üzerini örtmek için, sigarayı eğlence ve sağlık kavramları ile eşleştirmeye çalışmakta, gençlerin sağlık kaygılarını giderebilmek için reklâmlarını spor dergilerine vermeyi ve spor etkinliklerine sponsor olmayı seçmektedirler.

Sigara şirketleri yeni müşteriler kazanmak için her zaman böyle kanun ve kurallar çerçevesinde de kalmamaktadırlar. Mesela 12 Temmuz 2004 tarihli Yeni Şafak gazetesinde, sigara şirketlerinin temsilcilerinin, Ankara'da, ilköğretim okulu öğrencilerine bedava sigara dağıttıkları haberi yer almıştır. Onların bu gibi faaliyetleri, satış ve kârdan başka hiçbir değer tanımamalarının bir sonucudur. Birkaç sigara içen bir çocuğun sigaraya alışacağını gayet iyi bilen sigara şirketleri, sigara bağımlısı hâline gelen çocukların ömürleri boyunca yaşayacakları korkuları, çekecekleri sıkıntıları, edecekleri masrafları ve yakalanacakları hastalıkları hiç dikkate almamaktadırlar. Onların maşaları ise, insanoğlunun böyle vahşice davranması için ortada milyarlarca Dolarlık kârlar bulunmasına sebep olmadığını, karın tokluğuna bile böyle bir alçaklığı yapacak kiralık katillerin kolayca bulunabileceğini gözler önüne sermektedirler.



NE DEDİLER?

Rüknettin Durmaz
Elektrik Teknisyeni

Bir paket iyi sigara, bir kilo muz parası. Hepimiz evlerimize her gün bir kilo muz götürebiliyor muyuz? Ama her gün bir paket sigarayı bitiren o kadar çok insan var ki...

ABİ, BİR SİGARA VERİR MİSİN?

Bir baba, oğluna şu tavsiyede bulundu:

Paranı çar çur etmeni de istemem ama, yine de bil ki, para; harcamak, ihtiyaçlarımızı karşılamak, zevk ve eğlencelerden nasibimizi almak içindir. Saklamak için değil.

Paranı, hoşuna giden her şey için kullan. Yalnız, sakın ola ki, paranı, sigara almak için harcama. O zaman, paranla birlikte, geleceğini de harcamış olursun.

Zevk ve eğlencelerle rahat yaşantı ve bütün lüksler de bir ölçüde alışkanlık yaparlar, ama insan, bütçesi elvermeyince, hemen şartlara uyar.

Fakat sigara, bunlar gibi değildir. Eğer bir defa sigara içersen, sigaraya alışırsın ve sigaraya alışırsan, düzenli aralıklarla sigara içmeden duramazsın. Paran olmayınca ya borç ararsın ya da gidip başkalarından sigara dilenirsin. Böylece haysiyetin kırılır, şahsiyetin sarsılır. Bunların hepsini göze alıp, hiç tanımadığın birine, abi, bir sigara verir misin? Dersin.

Kısacası oğul, sigara, insanı yalnız hasta etmez, kepaze de eder!

Dumandan zincirleri, sigara tiryakilerinin esaretlerini her gün biraz daha koyulaştırıyor.



BAĞIMLI TÜKETİCİLERE SATILAN BİR ÜRÜN: TÜTÜN

Modern ekonomi teorisi, tüketicinin bir ürünü alırken seçimini özgür iradesi ile yaptığı ve ürünün tam bedelini ödediği varsayımına dayanır. Tütün ürünlerinde ise, durum tamamen farklıdır. Sigaraya başlayanların %90'ı, 18 yaşına gelmeden bağımlılık kazanmaktadırlar. Birçok toplum, 18 yaşın altındaki gençlerin doğru seçim yapamayacaklarını düşünerek, onlara oy kullanma ve evlenme hakkı bile vermez. Hâlbuki sigara üreticileri, müşterilerini, tüketicinin doğru karar veremeyeceği bir yaştaki seçim ve kararı ile kazanmışlardır. İdrakin kuvvetlendiği dönemden sonra yapılan satış; yarar ve kalitenin bir

sonucu değil, ürünün kuvvetli bağımlılık yapıcı özelliğinin bir neticesidir.

Diğer taraftan, bu ürün, kişiye ve topluma hiçbir yarar sağlamaz, aksine hastalıklara ve nice nice buhranlara sebep olur. Yol açtığı hastalıklar ise, yüksek maliyetli tedavi harcamaları gerektirir. Bu tedavi giderleri, çoğu zaman, toplumun ödediği fon veya sigortalardan karşılanır.

Demek ki, sigara tüketicisi çocukluğunda aldatılarak düşürüldüğü bir tuzakta ömür boyu debelenmiş ve hastalandığında toplumuna yük olmuş olur. Sigara tiryakileri, bu yanlış seçimi kendi hür iradeleriyle yaptıklarını zannettiklerinden, hiç kimseye kızamaz, sağlıkları bozuldukça kendi kendilerini yer bitirirler. Hâlbuki işin içinde paranın bulunduğu her yerde mutlaka elde edilecek kârı hesaplayanlar ve minik sineklerin yakalanması için görünmez ağlarını gerenler de vardır.

BİLMECELER

– Çocuk, adam olmak için sigara içince ne olmuş?
– Kül olmuş.

– Adamın biri tek ayaklı kalmış, neden?
– Tekel yüzünden.

– Kül tablasında ne külü olur?
– Yaşanmadan yanmış güzel günlerin külleri

TİRYAKİLER DUMAN İÇİNDELER



Sigara tiryakileri, dumandan önlerini göremiyorlar. Adeta yoğun bir sisin içindeler. Sigaranın ucundaki ateşle yollarını bulmaya çalışıyorlar. Hâlbuki o ateşi söndürseler, hayatları berraklaşacak. Onlar ise, düştükleri karanlığı sigara yakarak aydınlatmaya çalışıyorlar, böylece daha derin bir karanlığa düşüyorlar. O karanlık içinde, olan oldu diyerek, her fırsatta sigara içiyorlar. İçtiklerinin değil, içmediklerinin kâr olduğunu unutuyorlar.

SİGARA BAĞIMLILIĞININ TEDAVİSİ MÜMKÜNDÜR

SİGARA BAĞIMLILIĞI TEDAVİ EDİLEBİLİR BİR HASTALIKTIR

Bir bilgiye sahip olanın, o bilgiden yararlanabildiği varsayıldığından, sigara içen birinin, bu eylemi kendi tercih ve kararıyla yaptığı kabul edilir. Hâlbuki meselenin içine biraz nüfuz edildiğinde, hakikatin hiç de öyle zannedildiği gibi olmadığı görülür. Mesela günümüzde, kendisinden önce yüz milyonlarca insanın sigara yüzünden korkunç hastalıklara yakalanıp ölmüş olduğunu bilmeyen hiçbir tiryaki kalmamıştır. Fakat yine de, sigara tiryakileri, ellerindeki bu gibi bilgilerden, bıçak kemiğe dayanmadıkça yararlanamamaktadırlar.

Bu neden böyledir? Tiryakiler, kendilerini bekleyen tehlikeleri ve acı sonları göze mi almışlardır?

Belâ başlarına geldiği anda düştükleri dehşet, tiryakilerin, kendilerini bekleyen neredeyse o kaçınılmaz kötü sonları göze almamış ve kabullenmemiş olduklarını tereddüde yer bırakmayacak açıklıkta ortaya koymaktadır.

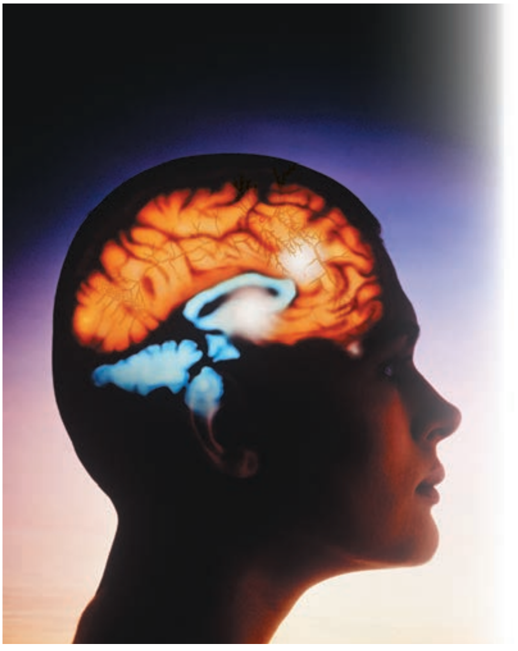
Tiryakilerin, düşebilecekleri kötü sonuçları kabullenmedikleri hâlde sigaradan vazgeçememelerinin sebebi, bünyelerine giren kimyasal ajanların, bilinçleri



ile iradeleri arasında kopukluk ve koordinasyonsuzluk oluşturmasıdır. Beyinlerine sızan kimyasal maddeler, onları âdeta uyurgezerleştirmektedir.

Sigaraya alışan bir kişi, vücuduna çok ciddi bir zarar vermekte olduğu kendisine iyice anlatıldığı zaman bile, genellikle birtakım bahaneler bularak, tütün kullanmaya devam etmektedir. Yaşları ilerledikçe sigaradan aldıkları keyif azalmasına rağmen, alışkanlığın gücü, tiryakilerin yanlışta ısrarcı olmalarına sebep olmaktadır. Daha da şaşırtıcı olanı, zararlarını açıkça ve bizzat görmeye başladıklarında bile, sigara tutkunları, akıl ve bilginin icabını yapıp sigaradan uzaklaşamamaktadırlar.

Bağımlılar, yapmamaları gereken bir şeyi yaptıklarının farkındadırlar. Bundan dolayı, kimi zaman esaretlerinden utanç duyarlar. Genellikle açıkça itiraf etmezler ama, akıl ve mantıkla bağdaşmayan bir tutumu ısrarla sürdürdükleri için çoğu zaman kendi kendilerine kızarlar. Bu kızgınlıklarla sigaradan uzak kalabilmek için pek çok yol denerler, fakat ne kadar çırpınsalar, önemli bir kısmı, düştükleri o tuzaktan kurtulamazlar. Bunu anladıklarında aptal, suçlu



ve iradesiz oldukları yargısına varıp kendi kendilerini kınarlar.

Hâlbuki sigara bağımlılığı ne aptallık, ne suç, ne de iradesizliktir. Sigara tiryakilerinin, kendilerinin akılsız ve iradesiz kimseler olduklarını düşünerek utanç duymalarını ve bu suretle kendi kendilerine kızmalarını ve sonuçsuz çırpınışlarla ruhlarını yıpratmalarını makul bulmak asla mümkün değildir. Çünkü bir kişinin vücuduna grip virüsü girdiğinde onun üzerinde grip hastalığının tabiî etkilerinin görülmesi ne kadar tabiî ise, sigaraya alışmış bir insanın, bağımlılığın girdabında dönüp durması da o derece normaldir. Grip hastalığına karşı yapılacak şey uygun bir tedavi yolu seçip onu tatbik etmek olduğu gibi, sigara bağımlılığına yakalanıldığı zaman da, yapılması gereken şey, kişinin kendisini suçlaması değil, bu hastalıktan kurtulmak için yapması gerekenleri en kısa zamanda öğrenip uygulamasıdır.

Sigara bağımlılığından kurtulmada bu husus son derece önemlidir. Aksi takdirde ferdin ruhu karışacak, yanlış şeyler yapacak, vaktini ve gücünü zayi edecektir. Hâlbuki mesele son derece yalındır: Bağımlılık yapıcı kimyasal maddeler beyne bulaştıklarında bir anlamda iradeyi tesirsiz bırakmakta, organizmada kendilerine karşı sürekli bir istek duyurmakta ve o istek karşılanmadıkça ruhen sükûn bulunamayacağı vehmini uyandırmaktadır.

Bağımlıların gerçekte bir yanılgı içinde olduklarını söylemeye bile gerek yoktur. Fakat ne yapalım ki, bağımlılık ajanları, insanlarda böyle bir zanna yol açmaktadır. Bu özel durumları, bağımlı hâle gelmiş fertlere anlayışla yaklaşılmasını gerektirmektedir. Çünkü bağımlılık, bütün hastalıklar gibi özel bir durumdur. Bağımlıların farklı birer dünyaları vardır. Eğer öyle olmasa, mesela sigara tiryakileri, en azından zararlarını açıkça görmeye başladıkları andan itibaren, o yanlış tutumlarından vazgeçerlerdi.

Bunun lâmı cimi yoktur. Sigara bağımlıları kendilerine zarar verdikleri hâlde, iradelerini kullanıp alışkanlıklarını yenemediklerine göre hastadırlar, özel bir durumdadırlar.

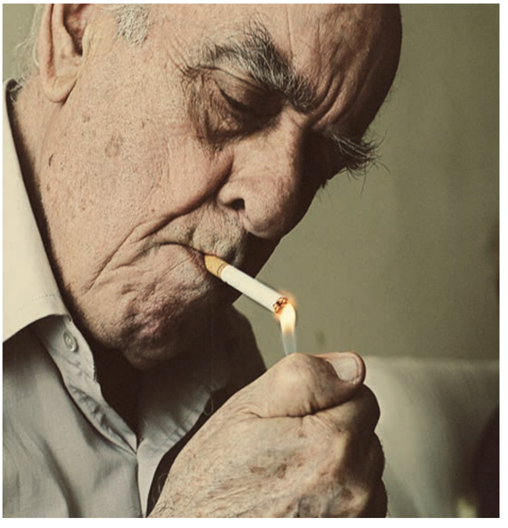
Kanun kitapları, kişinin başkalarına zarar vermesini engellemeye yönelik maddelerle doludur? Çünkü insanlar, bütün canlılar gibi kendi hayatlarını esas alırlar ve her türlü tehlikeye karşı kendilerini korurlar. Sigara tiryakileri ise, toplu hâlde kıyılara vuran yunuslar ve balinalar gibi, hayata aykırı bir şey yaparlar. Bu durumu hiç kimse normal bulamaz.

Normal olmayan bir başka durum ise, toplumların, sigaraya karşı gerekli önlemleri almamalarıdır. Gözle görülemeyen virüslerin yol açtığı pek çok hastalığı tarihe gömen insanoğlu, ateşi de dumanı da görünen sigaraya yeni nesillerin alışmasını kolaylıkla engelleyebilir. Sigaradan önce, sigara ile ilgili bilgilendirici ve etkileyici broşür, kitap ve filmlerle karşılaştırılmış olsalar, çocuklar, niçin gidip de sigara içsinler.

Aynı şekilde, bağımlılığı devasız bir dert gibi görüp, hâl-i hazırda sigara içen kişileri ölüme terk etmek de kesinlikle normal değildir. Sigara bağımlılığı, her aşamasında müdahale edilebilen, her safhasında tedavi edilebilen bir hastalıktır. Tıbbın imkânlarını seferber etmemiş olsak, hastalıkların hemen hepsi, sigara gibi, toplumları kasıp kavururlardı.

Sigara alışkanlığının mütemadiyen yaygınlaşması ve sigara bağımlılığının pek tedavi edilememesi, sadece ve sadece bu problem üzerinde yeterince durulmadığını ve uygun yöntemler geliştirilip bunların uygulanmadığını gösterir.





NE DEDİLER?

Nazmi Temiz

Lastik Bayii

Bu devirde sigara içen kişinin aklına şaşmalıdır. Doktorlar bas bas bağırıyor, sigara içeni mutlaka bir illet bulur, diye. Herkes de doktorların doğru söylediğini görüyor. Her şey bu kadar ayan beyan olduğuna göre, hâlâ sigara içmeye devam edene Allah selâmet versin, ne diyeyim.

SİGARA İÇEMİYORUM

Aşırı derecede sigara içen bir tanıdığımla karşılaştım:

– Ne oldu, moralin bozuk gibi duruyor.

– Sorma, hiç keyfim yok, canım sigara içmek bile istemiyor.

Sigara problemini düşünme zamanının geldiğini ona hatırlatmak istedim:

– Bizim köyde bir adam vardı, şu sigara var ya, doktor gibidir, derdi, hasta mısınız, değil misiniz, bunu size daha ilk nefeste söyler.

– Adam amma da doğru söylemiş.

Adamın doğru söylediğini kabul ediyor ama, ben demesem, kesinlikle sözü sigarayı bırakma konusuna getirmeyeceğinden eminim:

– O hâlde, sen de kendi doktorunu dinle ve sigarayı bırak.

– Ah, bırakabilsem...

Sigara kendisini ölüme götürüyor, o ise hâlâ bırakabilir miyim, bırakamaz mıyım fantezileriyle oynuyor. Hâlâ işin ciddiyetinin farkında değil:

– Bırakamazsın tabiî, çünkü o doktor değil, simsar.

Dostum, derin bir ah çekti. Ben, yüklenmeye devam ettim:

– Sigara, doktor filân değil! Onu, benzetsek benzetsek, huysuz bir insana benzetebiliriz. Önce moralimizi bozar, bizi yer bitirir; sonra da, asık suratlı olduğumuzu, böyle bitkin birinden hiç tat almadığını söyleyerek bizden uzak durmaya başlar. Toparlanırız, hayatımız düzelince, ilişkimiz normale döner gibi olur. Fakat çok geçmeden, o, akla gelmedik sebeplerle bizi yiyip bitirmeye devam eder. Sonra yine benzer şikâyetlere başlar. Bu trajedinin böyle binlerce

sahnesi vardır. Fakat bir de sonu vardır: İşimizi iyice bitirdiği gün onu yeni kurbanıyla dudak dudağa görürüz.

– Bekâra karı boşamak kolay! Bana söyler misin, kaç tiryaki sigarayı bırakabilmiş ki ben vazgeçebileyim?

Kızdım ve söylendim:

– O zaman devam et!

Bütün söylediklerimin, kendisinin hayrına olduğunu biliyordu. Bunun için alttan aldı:

– Ne yapabilirim söyler misin?

– Biraz önce, kendin, sorma, hiç keyfim yok, canım sigara içmek bile istemiyor, demedin mi. Sende, sigara iktidarsızlığı başlamış. Sigara içtikçe, önce birçok şeyi yapamaz hâle geliriz, en sonunda da, sigara bile içemeyecek duruma düşeriz.

– Ah kafam, ah!

Dostum ah çektikten sonra uzun uzun sustu. Çok üzgündü. Sigara içtiği için yapamadığı ve yapamayacağı şeyleri düşünüyor olmalıydı. Üzülmesini değil, bir şeyler yapmasını istiyordum:

– Sigara, senden tat almamaya başlamış. Sağlıklı olduğun zamanlar onu terk etmedin ama, o, şimdi senin gözünün yaşına bakmıyor. Seni bırakıp daha sağlıklı, daha dinç, daha güçlü insanların yanına gidiyor.

Sevgili dostum ağlamaya başladı:

– Ben aldatıldım. Ben mahvoldum.

– Yok canım, bir şey olmadı. Aksine, eline büyük bir fırsat geçti.

– Nasıl bir fırsat?

– O seni şimdi terk etti ya.

– Eee?

– Ko gitsin gittiği yere, bir daha kapını ona açma!

– Doğru ya!

– Tabiî ki doğru, bırak gitsin. Sen bir hafta sigara içmedin mi toparlanırsın. O zaman, o, yine kapına gelir.

– Gelir.

Dostumun gözleri ışıldamaya başlamıştı.





– Yine geldiği zaman, ne yapacağını biliyorsun değil mi?

– Evet, biliyorum. Çok iyi biliyorum...

NE DEDİLER?

Necmettin Morçatı

Kahvehane İşletmecisi

Sigara tutkunu olarak nitelediğimiz kişiler, sadece, sigara içmekten hoşlanan kişilerdir. Buna neden bağımlılık dendiğini anlayamıyorum. Mesela ben, sigara içmekten büyük zevk alıyorum. Hiç kimse bana, bağımlı diyemez. Çünkü kendi isteğimle sigara içiyorum. 60 yıldan fazla yaşamaya da niyetim yok. Bundan dolayı, sigara içme hakkımı sonuna kadar savunacağım.

SİGARA BİZİ YALNIZLAŞTIRIYOR



Sigara, insanlara keyif ve mutluluk değil, sıkıntı ve acı veriyor. Sigara içtikçe sağlığı bozulan, sıkıntıları artan ve huzursuzlaşan insanlar, yakınları ve toplumları için yararlı olabilmek şöyle dursun, kendi problemlerinin üstesinden gelemeyen, kaçkın ve kapanık fertler hâline geliyorlar.

Gün geliyor, tiryakiler problemlerinin içine öyle gömülüyorlar ki, eşlerinden ve çocuklarından uzaklaşıyorlar. Komşularını, yakınlarını görmek bile istemiyorlar.

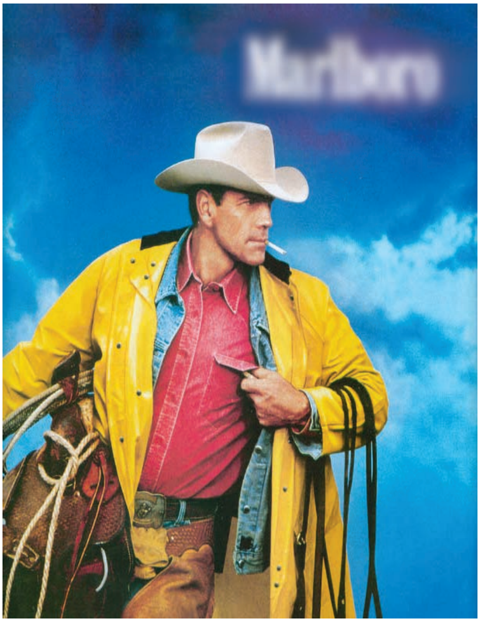
Hâlbuki, sigaraya çoğunlukla, arkadaşlık ve dostluk ilişkileri içinde alışılıyor. Sigara, başlangıçta, sohbetlerin bir vesilesi ve vazgeçilmez bir aksesuarı gibi görünüyor.

NE DEDİLER?

Ahmet İnceiş

Marangoz

Çok sigara içen bir emekli öğretmen tanıyordum. Ambülânsa bindirilirken sigara paketini çıkarmış, ezmiş. Bir daha kesinlikle sigara içmeyeceğim, demiş. Ama Fakülte'den gelemedi. Tiryakilerini çoğu o öğretmen gibi, sigarayı bırakma kararlarını çok çok geciktiriyorlar. Hâlbuki zararlı olduğunu duyar duymaz sigaradan vazgeçmeleri lâzım.



ÖLÜMÜN PAZARLANMASI

Sigara afiş ve reklâmlarında sağlıklı insanlar; dağlarla, göllerle, deniz kıyılarıyla ve ormanlarla dolu geniş açık alanlar kullanılır. Otomobil yarışı gibi spor etkinliklerinde sponsorluklar üstlenen sigara firmaları, öldürücü ürünlerini satabilmek için, sadece Amerika Birleşik Devletleri'nde, yılda 8.4 milyar dolarlık pazarlama bütçesi hazırlarlar. Bu meblağ, günde 23 milyon dolara tekabül eder. Böylelikle, dünyada günde 15 000 kişiyi öldüren bir zehir pazarlanır.

SİGARANIN HAFIZA VE DİKKAT ÜZERİNDEKİ ETKİSİ

Esra kitap okuyordu. İlginç bulduğu bir bilgiyi annesiyle paylaşmak istedi:

– Anne, dinleyebilir misin? Bak ne yazıyor.

– Dinliyorum, okuyabilirsin.

– Yapılan incelemeler, tütünün; hafıza ve zihin konsantrasyonunu, dikkatin toplanma ve yoğunlaşma gücünü zayıflattığını göstermiştir.

– Son derece inandırıcı. Tiryakinin hafızası sağlam kalsa, sigaraya başladığı zamanlarıyla son durumunu karşılaştırabilir; dikkati ve düşünce konsantrasyonu zayıflamış olmasa vücudunda ve hayatında meydana gelen değişiklikler üzerinde enine boyuna düşünüp doğru kararı kolayca verebilirdi.

DÜNYA SİGARALARINI KİM İÇİYOR?

Bölge Tüketim	%
Kuzey Amerika	%4
Latin Amerika	%9
Batı Avrupa	%9
Orta ve Doğu Avrupa	%10,5
Afrika ve Ortadoğu	%12,4
Asya	%59,5

Kuzey Amerika, dünya sigara üretiminin en büyük bölümünü gerçekleştirdiği hâlde, bu zengin kıtanın dünya sigara tüketimindeki payı sadece %4'tür. Çünkü, ABD ve Kanada'da, çocukları sigaradan korumak için gerekli önlemler alınmakta, eskiden sigaraya alışmış olanların sigarayı bırakmaları için ciddi çalışmalar yapılmaktadır. Zenci-beyaz ayırımının unutulduğu ABD'nin yeni zencileri, sigara tiryakileridir. Sigara içenler, ABD'de kesinlikle ikinci sınıf insan muamelesi görmektedirler.

TÜRKİYE VE SİGARA

Türkiye'nin sigara meselesi, birtakım broşürler basmak, zaman zaman radyo ve televizyonlarda sigaranın zararları ile ilgili haber ve programlar yayımlamak gibi nispeten kolay ve ucuz olan bu yollarla çözülemeyecek kadar kapsamlı ve karmaşık bir hâl almıştır. Kapsamlılığın karmaşıklığı, karmaşıklığın da kapsamlılığı büyüttüğü bu problemin memleketimiz için bir problem olmanın çok ötesine geçerek, adeta bir afete dönüştüğünü ortaya koyan çeşitli araştırma sonuçlarına göre, 2004 yılı itibarıyla, ülkemizde 17 milyon kişi sigara içmektedir. Bu 17 milyon kişi,

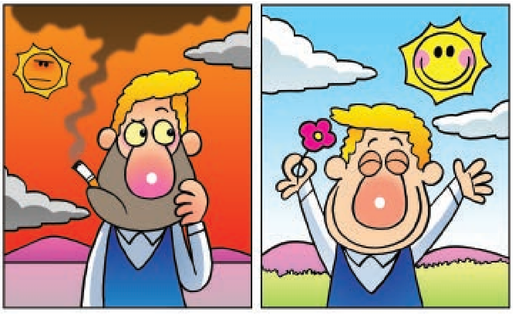


sigara alabilmek için, günde ortalama, peşin ve nakit olarak 30 milyon Dolar, yılda ise yaklaşık 12 milyar Dolar harcamaktadır. Sigaranın sebep olduğu hastalıkların tedavisi için yapılan yıllık 3 milyar Doları aşkın sarfiyat bu meblağın dışındadır.

Sağlık Bakanlığı'nın verilerine göre, Türkiye'de 15 yaş üzerindeki yaklaşık her üç kişiden biri sigara içmektedir. Türkiye'de sigara içme nispetinin yetişkin erkeklerde %60, kadınlarda ise %25 dolaylarında bulunduğunu gösteren anket verilerinden çıkan bir başka netice, çalışma hayatına katılmalarıyla doğru orantılı olarak, kadınlarımızda sigara bağımlılığı nispetinin belirgin biçimde yükseldiğidir. Fakat bu grafiksel yükselmede kadınlar hiçbir şekilde tek faktör değildir. Ülkemizde sigara tüketimi nüfus artış nispetinden daha hızlı biçimde yükselmektedir. Bu da, toplumumuzdaki sigara salgınının umumî bir mahiyeti bulunduğunu göstermektedir.

Gelişmiş ülkelerde sigara tüketimi mütemadiyen azalırken ülkemizde gerçekleşen bu düşündürücü sonuçlar, memleketimizde sigaraya karşı etkili bir müdafaa cephesi oluşturulamadığını da göstermektedir. Her yıl ülkemizden 100 bin kişinin sigara kaynaklı hastalıklar yüzünden aramızdan ayrıldığını gösteren istatistikler, bu ihmâlin faturasının ne kadar ağır olduğunu ortaya koymaktadır.

Eğer Türkiye'nin sigara problemi, sigara içen vatandaşlarımızın kişisel meseleleri olarak görülmeye devam edilir, her tiryaki ile tek tek ilgilenilmesinin gerekliliği anlaşılmaz, bilhassa yeni neslin bütün üyelerinin sigaraya karşı güvenlikli alanlarda tutulmasıyla ilgili tedbirler en yoğun biçimde alınmaz, onun yerine, sigaraya karşı mücadele adına, etkisizliği ispatlanmış broşürler yeniden ve yeniden basılır ve yaşadığımız sigara felâketinin millî bir ihmalkârlık içinde bulunduğumuzu gösterdiği hakikati fark edilmemeye devam edilirse, meseleyi sebepler açısından değerlendirecek olursak hâlen sigara içmeye devam eden 17 milyon vatandaşımızın 4 milyonu 7 yıl erken ölecek, 4 milyonu ise ömürlerinin 22'şer yılını kaybedeceklerdir. İstatistiklere dayanılarak yapılan hesaplamalara göre, Türkiye, gelecek on yıl içinde, sigara kökenli hastalıklar sebebiyle, verimli çağındaki 4 milyon insanını kaybedecektir. Ne yangınlar, ne seller, ne savaşlar, ne trafik kazaları sigara salgınının ortaya çıkardığı afetle yarışamaz.



Halkımızı kırıp geçiren sigara, bir yandan da ulusumuzu mütemadiyen yoksullaştırmaktadır. Kolayca yapılabilecek birtakım hesaplamalarla, sigara masraflarının gerçek anlamları ortaya konabilir. Mesela, her gün bir paket sigara için ödenen ortalama 1.5 Dolar ile, günde 2 litre ambalajlı süt veya bir hamburger yahut birkaç gazete ya da 2 kilo elma veya birkaç tane el sabunu alınabilir. Bir hafta sigara içmemek suretiyle bir buket çiçek ve haftalık bir dergi ve 1 kitap veya 12 kg'lık bir tüp gaz satın alma imkânı doğar. Bir aylık sigara parasıyla bir çift ayakkabı yahut 1 pantolon ile 1 gömlek satın alınabilir. İsteyen o parayı kebapçıda ailece yemek yiyerek değerlendirebilir. Üç ay sigara içmemekle, bir takım elbise parası tasarruf edilebilmekte, istenirse aynı parayla, sandalyeleriyle birlikte bir mutfak masası satın alınabilmektedir.

Sigaraya altı ayda ödenen para, bir haftalık tatile yetmektedir. 1 yıl sigara içmemekle 1 yıllık yakacak kömür satın alınabilmekte, arzu edildiği takdirde, bu para 4 kişilik bir ailenin bir haftalık tatil masrafı olarak değerlendirilebilmektedir.

2 yıl sigara içmeyen bir kişi, biriktirdiği parayla bir no-frost buzdolabı satın alabilir. 3 yıllık sigara masrafı ise bir bilgisayar fiatına eşdeğer. Orta kalitede bir sigara markasına bağımlı olan bir tiryaki, 40 yılda son derece lüks bir otomobil parasını duman etmiş olmaktadır. İstenirse bu parayla, otomobil yerine Türkiye'nin herhangi bir şehrinde bir kaloriferli daire de satın alınabilir.

Sigara içmekle kaybolan vakitler spora, eğitime veya eğlenceye ya da çalışmaya ayrılmış olsa, bunun hem şahsî hayat standardı, hem aile ekonomisi, hem de millî

gelişme düzeyi bakımından son derece olumlu tesirler meydana getireceği daha birkaç ayda gözler önüne serilirdi.

Ülkemizde sigara kaynaklı 50 çeşit hastalık için yapılan sağlık harcamaları 3 milyar Doları bulmaktadır. Bu meblağ, Sağlık Bakanlığı'nın 2004 bütçesinin yaklaşık 6 katıdır. Çok etkili önlemler alınmadığı takdirde, bu miktar, önümüzdeki yıllarda daha da artacaktır.

Netice olarak şunu söyleyebiliriz: Sigara, bizi hem şahsî hem millî olarak yoksullaştırmaktadır. Ülkemizde sigara içme nispeti düştüğü takdirde hem ailelerin bütçeleri rahatlayacak hem de ülke ekonomisi büyük bir gediğini kapatmış olacaktır.

OLMAYA DEVLET CİHANDA BİR NEFES SIHHAT GİBİ

Sigara içenler görünseler de rahat gibi,
Hepsi bilir, yaptıkları şey bir kabahat gibi.

Ey dumanlar savurarak giden lokomotifler,
O yol, sağlıktan hastalığa giden bir hat gibi.

Sizler görmezden gelseniz de, gâh boğazınızdan
Gâh ciğerinizden gelen balgamlar cerahat gibi.

Biliniz ki, gerçek sevgiliniz sağlığınızdır,
Bir giderse hep onu ararsınız Ferhat gibi.

Kanununuz olsun Kanunî'nin şu seçkin sözü,
Akıl duvarınıza yazın onu hattat gibi:

"Halk içinde muteber bir nesne yok, devlet gibi;
Olmaya devlet cihanda, bir nefes sıhhat gibi."[1]

SİGARAYI BIRAKMALI MIYIM

SİGARAYI SONRA BIRAKIRIM

Şeytan, insanı sulu dereden susuz getirir. Bunu nasıl mı yapar? Gayet basit: Sonra içersin, ileride bir kaynağın karıştığı yer var, oranın suyu daha soğuk, der. Zaten şeytan, kişi doğru ve faydalı bir karar aldığı zaman, yapma demez, sonra yaparsın, der. Kötü şeylere niyet ettiğimizde ise, hemen yap, diye kışkırtır. Sonra içerim derseniz, hemen bir sigara yakmanız için sizi tahrik eder. Sigarayı bırakmalıyım dediğinizde ise, asla, bırakma, demez, sonra bırakırsın, der.

UYANDIĞIN GİBİ SİGARA İÇİYORSUN

Uyanır uyanmaz sigara içiyorsun, çünkü sağlıklı bir hayata uyandığın için mutlusun. Fakat unutma ki, eğer birgün sigara yüzünden ciddi bir hastalığa yakalanırsan, her uyandığında bir kâbusa uyanacaksın ve o zaman sigara içmek aklına bile gelmeyecek. Şimdi sigara içmeden yaşayamayacağını zanneden bir gafilken, o günler gelince, sigara içenlerin yaşayamayacaklarını anlamış bir bilge olacaksın.



MİNİDRAM

– Çocuklar, bugün size bir iyi, bir de kötü haberim var. Önce hangisini söylememi istersiniz?

– Sabahtan beri içimde bir sıkıntı vardı. Bugün hiçbir iyi haber duyacağımı zannetmiyordum. Önce iyisini söyle de kendimi biraz iyi hissedeyim.

– Annem haklı, önce iyisini söyle baba; kötü haber zaten tez ulaşır.

– Sigarayı bıraktım sevgili karıcığım, tatlı oğlum ve biricik kızım!

– Aslan babacığım, nihayet doğru kararı verdin ha!

– Canım hiç konuşmak istemiyordu ama, bu kadar iyi bir haber karşısında suskun kalamazdım. Son zamanlarda yüzün sapsarıydı ve çok kötü öksürüyordun. Bence geç verilmiş bir karar. Belki bundan en az beş yıl önce, belki de on yıl önce sigarayı bırakman lâzımdı.

– Hanım, sen hiçbir yorum yapmadın?

– Ne diyeyim, doğru bir adım, fakat inşallah çok geç atılmış değildir.

– Anneciğim uzatmayalım, bu iyi haber üzerinde olsun bir münakaşa çıkarmayalım.

– Ablam haklı, tartışmalara hepimiz usandık. Her tartışmanın üzerine babamın yarım paket sigara içmesi de kavgaların tuzu biberi...

– Kötü haberi de söyle bari, mutfağa gidip salata yapacağım.

– Size haber vermeden birkaç gündür hastahanelerde koşuşturuyordum. Bugün biyopsi sonuçlarını aldım. Akciğer kanserine yakalanmışım.

– Baba!

– Eyvah!

YANLIŞTA ISRAR EDENLER MAHVOLURLAR

Sigara içmek, yanlış olduğu biline biline her gün defalarca tekrarlanan bir hatadır. İnsanların buna benzer pek çok hataları vardır. Hayatın ciddiyetini kavrayamayanlar bu tür hatalardan kolay kolay kurtulamazlar ve neticede hayatları da ölümleri de berbat olur. Gerçek akıl sahipleri, yanlışta asla ısrar etmezler.

SİGARA VE ORMANLARIMIZ

Sigara yalnızca organlarımız değil, ormanlarımızı da yakıp bitiriyor. Biz sigara içtikçe, ülkemizin ve dünyamızın ormanları daha fazla yanıyor, çünkü sigara sebebiyle her yıl onlarca orman yangını çıkıyor. Ve biz sigara içtikçe, tütünü sarma, paketleme ve kolileme için daha fazla kâğıt harcanıyor.

Sigara için sarf olunan kâğıt miktarının az olduğu zannedilmemelidir. Ülkemizde her gün milyonlarca paket sigara içilmekte ve bütün bu sigaralar için tonlarca kâğıt sarf olunmaktadır. Tabiî ki o kâğıtlar için hesapsızca ağaç katledilmektedir. Böylece sigara, sadece aktif ve pasif içicisiyle halkımızın ciğerlerini değil, ülkemizin



ciğerleri olan ormanlarımızı da ciddi ölçülerde tahrip etmektedir.

Tiryakilerin sigara kaynaklı hastalıklar sebebiyle hastahaneye düştüklerinde altlarına bağlanan kâğıttan bezleri ve ömürleri boyunca öksürüp balgam çıkarırken harcadıkları kâğıt mendilleri de hesaba katarsak, sigaranın orman faturası daha da büyür.

Sigara, insanlarımızdaki yaşama gücünü almamış olsa, ağaçlandırmanın daha yaygın olarak gerçekleşeceğine kesin gözüyle bakılabilir. Halkımız sigara içmese, piknik ve tatil yapmaya herkes daha fazla güç ve para ayırabilir ve o zaman biz, vatandaşlarımızdaki ağaç sevgisinin daha kuvvetli ve müşahhas bir hâle geldiğini memnuniyetle müşahede ederdik. Hâlbuki şimdilerde ise, ben zaten yanmışım diyen bağımlı, söndürmeden attığı izmaritin kaç hektar ormanımızı yakabileceğini hesap etme gereğini duymuyor.

Eğer hayat felsefemizi değiştirmeyeceksek, pamuk tarlalarımız ve dokuma sanayimiz canlı kalsın yeter. Zira mevcut hayat mevcut görüşümüzle bize üç metre patiskadan başka bir şey gerekmez.

ÇÖZÜMLÜ MATEMATİK PROBLEMLERİ

Çözüm:	
45 x 365 =16.425	Cavit Beyin sigara içtiği gün
16.425 x 20 = 328.500	Cavit Beyin içtiği sigara sayısı
75 – 60 = 15 yıl	Cavit Beyin yaşayamadığı yıl
15 x 365 = 5475	Cavit Beyin yaşayamadığı gün
5475 x 24 = 131.400	Cavit Beyin yaşayamadığı saat
131.400 x 60 = 7.884.000	Cavit Beyin yaşayamadığı dakika

1- Cavit Bey, 15 yaşında sigaraya başlamış ve 45 yıl boyunca, günde ortalama 1 paket sigara içtikten sonra sigara kökenli bir hastalığa yakalanarak 60 yaşında ölmüştür. Cavit Beyin ülkesinde, sigara içmeyenler ortalama 75 yıl yaşadıklarına göre, içtiği her sigara, Cavit Beyin hayatında ortalama ne kadar kısalmaya yol açmıştır?

Cavit Beyin yaşayamadığı 7.884.000 dakikanın sorumlusu, 45 yılda içtiği 328.500 sigaradır. Bir tek sigaranın, Cavit Beyin ömründe ne kadar kısalmaya sebep olduğunu şöyle buluruz:

7.884.000 : 328.500 = 24

Sonuç:

30 x 365 = 10.950	Sigara içilen gün sayısı
10.950 x 20 = 219.000	0 yılda içilen sigara sayısı
75 – 43 = 32	Kayıp yıllar
32 x 365 = 11.680	Kayıp gün sayısı
11.680 x 24 = 280.320	Kayıp saat sayısı
280.320 x 60 = 16.819.200	Kayıp dakika sayısı
16.819.200 : 219.000 = 76.8	

İçtiği her sigara, Cavit Beyin hayatından ortalama 24 dakika kısaltmıştır.

2- Ömür ortalaması 75 yıl olan bir ülkede yaşayan; sigaraya başladığında 13 yaşında olan ve 30 yıl boyunca günde ortalama 1 paket sigara içtikten sonra 43 yaşında sigaraya bağlı bir hastalık yüzünden ölen bir tiryaki, içtiği her sigarayla, ömrünün ne kadarını yaşamadan yok etmiştir?

Sonuç:



İçtiği her sigara, bu tiryakinin ortalama 76.8 dakikasını yok etmiştir. Sigara içerken kaybettiği vakit, bu miktara dahil edilmemiştir. Onu da katarsak, günde bir paket sigara içip 43 yaşında ölen bir insana, içtiği her sigaranın, tam 90 dakikaya mal olduğu görülür. 90 dakika, yani tam bir futbol maçı süresi...

Son Sonuç:

Sigara bağımlıları hızlı yaşayıp genç yaşta ölürler, fakat bununla birlikte, cesetleri yakışıklı olmaz; çünkü biyolojik yaşları resmî yaşlarının çok üzerindedir.

SİGARA İÇENLER YARDIMLAŞMA VE DAYANIŞMA DERNEĞİ

Türkiye'de 1978 yılında Sigara İçmeyenler Derneği kurulmuş.

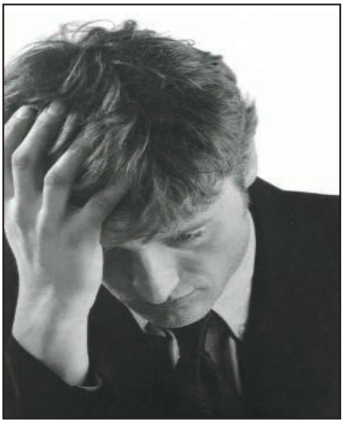
Bence, yanlış yapılmış. Onun yerine, sigara içenler bir

araya gelmeli ve örgütlerinin adı da, Sigara İçenler Yardımlaşma ve Dayanışma Derneği olmalıydı. Çünkü asıl desteğe, birliğe, dayanışmaya ihtiyacı olanlar, sigara içenlerdir. Sigara içmeyenlere ne oluyor ki?

NE DEDİLER?

Yakup Yabancı
İthâlatçı
Böyüklerimizin gururla ve de defaatle vurguladıkları gibi, Türkiya'mız genç nüfusa sahip bir ülkedir. Memleketimizin genç nüfusa sahip bir ülke oluşunda sigaranın payı küçümsenemez.

SİGARA KULLANIYOR MUSUNUZ?



Sigara kullanıyor musunuz, sorusuna, evet, kullanıyorum, intihar etmekte kullanıyorum, biçiminde bir cevap da verilebilir ve o takdirde soru doğru olur ama, normal olarak, sigara kullanıyor musunuz, suali yanlıştır. Çünkü sigarayı kullanmayız, yakıp, dumanını içimize çekeriz, yani alışılmış tabirle, içeriz. Yalnız, sigara içenlere, sigara tarafından kullanılıyor musunuz, diye sormakta, gramer ve mantık kaideleri bakımından hiçbir sakınca yoktur. Çünkü biz sigarayı değil, sigara bizi kullanır ve biz sigara tarafından kullanıldıkça yıpranıp eskir, bozulup parçalanırız. Sigaraya ise hiçbir şey olmaz, çünkü o bizi kullanır.

SİGARA TİRYAKİLERİ ORTALAMA %20 ZARARDALAR

İçilen her sigara, insan ömründen ortalama 15 dakika eksilttiğine göre, günde 1 paket sigara içen bir insan ortalama olarak ömrünün %20'sini kaybetmektedir.[1]

Her gün bir paket sigara içmek, vücutta %20'lik bir hacim noksanlığına sebep olmaktadır. Her gün 1 paket sigara içen bir insanın gücü de %20 nispetinde azalmaktadır.

Ömürde ortaya çıkan eksilmenin, ortalama hacim ve güç azalması sonuçlarıyla

aynı oranda gerçekleşmesi dikkat çekicidir. Sigara tiryakilerinin diğer faaliyetlerinin de ortalama %20 düşük seyrettiği düşünülmektedir.

Düşük ücretle çalışan bir kişi, kaliteli sigara içmiş olsa, gelirinin %20'sini sigara için sarf etmiş olur. Günde ortalama 1 paket sigara içen bir insanın, her bakımdan ortalama %20 nispetinde verimsizleşeceğini söylemek mümkündür.

İnsanlar verimsizleştikçe, toplum da verimsizleşir. Sigara içme nispeti yüksek bir toplum, sigara içme nispeti çok düşük bir topluma nazaran %20 nispetinde yavaş gelişir.

Sigara, tedavisi güç ve masraflı hastalıklara yol açtığından, sağlık giderlerinde en az %20 nispetinde bir artışa sebep olur.[2]

Yüzde 20, yüksek bir vergi nispetidir ve bağımlılar, ömürlerinden ve her şeylerinden %20'lik bir vergiyi seve seve vermektedirler. Üstelik de, sigara içmeyenler bu vergilerin hiçbirini ödemedikleri hâlde.

ÜZÜNTÜ SİGARADAN DAHA ZARARLIYMIŞ

Sigara içen bir adam dedi ki:

– Sigara içtiğim için üzülemem, çünkü o zaman zararım en az iki misli olur, çünkü üzüntü, sigaradan daha zararlıdır.

Bilgin de ona şöyle dedi:

– Sigaranın kendisi en büyük üzüntü kaynağıdır, üstelik sigara tiryakisi olup hep mutlu olabilmek mümkün değildir.

Tiryaki, inatçı inatçı sordu:

– Niyeymiş o?

Âlim, sakince cevap verdi:

– Çünkü sigara içtikçe sağlıklı olamayız, sağlıklı olamadıkça da mutlu olamayız.

Alışkanlığa dolanmış adam biraz yumuşamıştı, fakat hâlâ bahaneler arıyordu:

– Ben sigara içmedim mi canım sıkılır, huzursuz olurum.

Bilge, bir felâkete doğru yürüyen bağımlının yüzüne merhametle baktı ve

– Sigarayı bırakırsan sevinçli ve mutlu olursun, dedi.

Tiryaki, düşünmeye başladı...



SİGARA, HAYATIMIZIN MANASI OLABİLİR Mİ?

Bağımlı, sigara içmezse hayatının hiç manası kalmayacağını zanneder, fakat sigarayı tamamen terk ettikten sonra, sigara içmek, ona da, zararlı olduğu kadar anlamsız da olan bir eylem olarak görünmeye başlar.

Aynı nesneyi ve aynı durumu birbirine zıt iki yorumla gösteren şey, bağımlılık duygusudur. Keyif aldığı şey, insana saçma görünmez, güzel görünür.

Bağımlıların, sigara içmedikleri takdirde hayatlarının hiç manası kalmayacağını zannetmeleri izah edilemez bir durum değildir: Sigaraya bağlandık mı, hayatımızın hiçbir manası kalmaz, sigara haricindeki şeyleri önemsemeyiz, hep sigarayı düşünürüz. Diğer şeyler, dediğimiz şey, hayatımızdır. Sigara içenler, hayatlarının manasını kaybederler. Fakat sigarayı bırakabilirlerse, hayatları yeniden kendilerinin olur.

MENTOLLÜ SİGARA

Mentollü sigara,
Nefes açıyor hissi verirken
Ciğerimizi tıkıyor;
Mentollü sigara,
Dünya sevgisi gibi,
Umut verirken
Bizi tüketiyor,
Öldürüyor.

NE DEDİLER?

Seyfi Şimşir

Bakanlık Müşaviri

Onlara fındık, zeytin, zeytinyağı, incir satıyoruz, karşılığında sigara alıyoruz. Üstelik de 1 kg. Zeytine karşılık, 1 paket sigara. Şimdi bu alışverişi çocuk yapsa, kanun müdahale eder.

DEV SİGARA ŞİRKETLERİ NASIL ÇALIŞIR?



1960'lardan beri, sigara firmaları, sağlığa verdikleri zararlar ve pazarlama politikaları sebebiyle eleştirilmişlerdir. 1960'ların ortasından sonuna doğru eleştirilerin şiddeti artmış, mahkemelerde tazminat davaları birbirini takip etmiş, sigara firmalarının, çoktandır şüphelenilen, tüketimi körükleyici faaliyetlerini de ortaya koyan 35 milyon sayfalık iç yazışmaları yayımlanmıştır. Bu gizli dokümanlar, halkın hiçbir zaman onları göremeyeceği düşünülerek kaleme alınmış olup, sigara firmaları ile ilgili şu gerçekleri gün ışığına çıkarmıştır:

Dev sigara şirketleri;

Sigara kaçakçılığına destek olmuşlar,

Çocukları hedef alarak acımasız pazarlama taktikleri uygulamışlar,

Tüketicileri düşük katran ve düşük nikotin yalanları ile aldatmışlar,

Pasif içiciliğin tehlikeli sonuçları konusundaki ilmî gerçekleri çarpıtmışlar,

Sigaranın zararlı etkilerini ve bağımlılık yapıcı özelliğini bilerek inkâr etmişler,

Ürettikleri sigaranın yanıcılığını arttırmak için, tütünleri birtakım zararlı kimyasal maddelerle harmanlamışlar,

İnsan sağlığını hiç önemsemeyerek, gelişmekte olan ülkelerde daha fazla sigara satabilmek için, her yolu denemişler,

Türkiye gibi geri kalmış ülkelerin düşük katranlı ve daha az nikotinli en iyi tütünlerini satın alıp bunları gelişmiş ülkelerde pazarlamışlar, geri kalmış ülkelere ise, en kötü tütünlerden yapılmış sigaraları üstelik de daha pahalıya satmışlardır.

GÜL TABAĞI

Sigaraya çok kötü bir şekilde alışmış bir tanıdığım vardı. Birgün yanına gittiğimde, kül tablası, yine kül ve izmaritle doluydu. Hâline acıyarak,

– Dostum, bu ne hâl, dedim.

Şaşarak sordu:

– Ne var ki?

Kül tablasını işaret ederek,

– Bu ne, dedim.

– Gül tablası, dedi.

İnsanların, eşyayı nasıl da farklı gördüklerini düşünerek gülümsedim. Çünkü ben, onun gül tablası dediği kül tablasındaki sarı filtreli, kıvrık kıvrık izmaritlerin ne görüntülerini ne kokularını güle hiç benzetememiştim.

SİGARA KARŞITLARININ ANTİPATİKLİĞİ

Sigara karşıtları, tiryakileri sevgililerinden ayırmaya kalkışan zalim ebeveynlere benzediklerinden, yalnız tiryakilere değil, herkese son derece antipatik görünürler. Eleştiren, sorgulayan, yargılayan, özel alanlara dalan bu insanlar eğlenceye, dinlenmeye, sohbete, hürriyete, zevke, mutluluğa ve en temel insan haklarına karşıymışlar gibi bir izlenim bırakırlar.

Bağımlılarda olumsuz bir intiba uyandırmamak için, insanları sigaranın zararlı etkileri konusunda bilgilendirirken şu ana düşünce çerçevesinde kalmaya özen gösterilmelidir: Sigara size zarar veriyor. Sizin zarara uğramanız, bizim de zarar görmemize, dolaylı olarak sebep olmaktadır. Gayet tabiî olarak biz; zayıf, hasta ve yoksul bir toplumun içinde değil, sizinle birlikte ve sağlıklı, güçlü bir millet olarak yaşamak istiyoruz. İyi durumda olmamanız, toplumuza güç kaybettiriyor. Sizin sigara içmeniz, ne size bir fayda sağlıyor, ne de bize bir şey kazandırıyor. Sizler sigara içtiğiniz için, her şey, olabileceğinden daha az iyi oluyor.

BUNLARI DA BİLMENİZDE FAYDA VAR

Türkiye'nin tütün ticaretinde birtakım garabetler vardır. Mesela yeterince sigara fabrikasına sahip olduğumuz hâlde ülkemiz, hem tütün satın alan, hem de tütün satan bir ülkedir. Benzer bir çelişki, Avrupa ülkeleri ile ABD'nin tütün ticaretinde de görülür. Ancak onlarınki pek de garabet olarak nitelenemez. Zira gelişmiş ülkeler, düşük nikotin ve katran içeren tütünleri işlenmemiş bir hâlde ucuza satın alırlar, yüksek dozda nikotin ve katran ihtiva eden kendi tütünlerini de, bizim gibi az gelişmiş ülkelere sigara hâlinde satarak yüksek kazançlar elde ederler. Biz ise, yıllardır bunun tam tersini yapmaktayız. Aşağıdaki bilgi, bu anlaşılmaz durumun sebepleri konusunda birtakım ipuçları vermektedir:

Avrupa Konseyi Danışma Meclisi'nin 26–27 Eylül 1973 tarihinde yaptığı birleşimlerde almış olduğu 716 sayılı tavsiye kararı, alkol ve tütün tüketiminin azaltılması ile ilgili maddeler içermektedir. Bu maddelerden yedincisi, sigara paketlerinin üzerine, kapsadığı nikotin ve katran miktarını gösteren bir etiketin yapıştırılması, 1 miligram nikotin ve 15 miligram katrandan fazla nikotin ve katran ihtiva eden sigaraların üretiminin ve satışının yasaklanmasıdır.

SİGARA, BENZERSİZ BİR SAĞLIK PROBLEMİDİR

- Her dozu zararlıdır,
- Yüksek derecede bağımlılık yapıcı etkiye sahiptir,
- Vücudun her kısmına zarar veren binlerce kimyasal içerir,
- Üreticinin önerdiği gibi kullanıldığında, kullanıcıyı öldürür,
- Sadece kullanana değil, dumanına maruz kalana da büyük zarar verir,
- Dünyanın en güçlü şirketleri tarafından, saldırgan reklâm ve özendirme taktikleriyle satılır.



YAVRUCUĞUM ŞU SİGARADAN UZAK DUR

Yavrucuğum, aman dikkat, şu sigaradan uzak dur
O, yakalanabileceğin en tehlikeli tuzaktır

Belânın kokusu gelince, kendi de çok gecikmez
Zannetme ki seni inleteceği günler uzaktır

Tiryakiler hâlsizdirler, yüzleri sarı-siyahtır
Bitkindirler, çehreleri sanki şu kirli kazaktır

Sen sen ol, o çılgınca maceraya asla girişme
Sigara, seni ölüme götürecek bir kızaktır

Sağlıklı ve hür yaşamak için kendine sınır çiz
Ve şunu de: Sigara içmek kendime hep yasaktır

ATEŞ VE PERVANE

Ahde vefa, sözünde durma aklın işidir;
Akıl ve basiretin yoksa, geç git eşek değerli!

Cahil pervane, aklının noksanlığından dolayı,
Ateşi ve onun yakıcılığını, yok ediciliğini düşünemez.

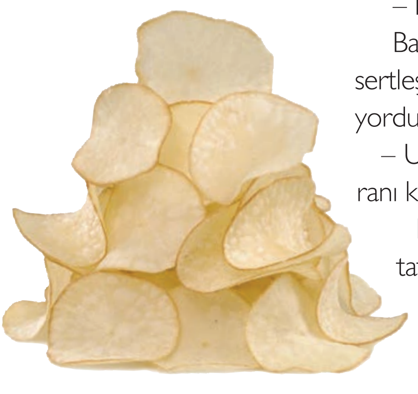
Ne vakit kanadı yanar, tövbe eder;
Fakat hırs ve unutkanlığı, onu tekrar ateşe çarptırır.

Elem ve sızı gider, pişmanlık biter;
Çünkü tövbesi ve pişmanlığı değersizdir.

Gam karanlığı gidip rahat geldi mi,
O gamın doğurduğu elemler de gönülden gider.

Ahmak, tövbe ettikçe, akıl piri ona şu ayeti okur:
Tekrar dünyaya getirilseler, yine aynısını yaparlar.[1]
Mevlânâ Celâleddin Rûmî

İKİ PAKET CİPS



– Hadi oğlum, bak bütün gün işteydim.

Babanın sitemkâr edası her yeni ricasında biraz daha sertleştiği hâlde, çocuk, bakkala gitmeme kararında ısrar ediyordu.

– Unutmasaydın, bana ne, gitmeyeceğim işte. Kendi sigaranı kendin al!

Evde mesele çıkacağını hissettiği için, anne, uzadıkça tatsızlaşan bu münakaşaya arabulucu olarak iştirak etti:

– Yavrum, niçin babanı dinlemiyorsun sen?

Zararlıysa zararlı. Baban kendisi alınca zararsız mı olacak sanki?

– O zaman kendisi de almasın. Ben babamın sigara içmesini istemiyorum.

– Tamam hanım, boşver. Ben Mehmet'e kızmıyorum zaten.

Sonra adam, biricik oğlunu sevgiyle yanına çağırdı:

– Gel benim aslan oğlum. Aslan Mehmet'im, sen babanı ne kadar çok düşünüyorsun, aferin be sana!

Mehmet, kanepede babasının yanına oturdu.

– Ben, artık büyüdüm baba. Her şeyi biliyorum. Eğer beni başka bir şey için gönderseydin, değil bakkala kadar, otogara kadar giderdim.

Adam, oğlunu bağrına bastı:

– Sen yalnız iyi kalpli değil, akıllısın da. Allah, nasip edecekse, herkese böylesini nasip etsin. Pırlanta bu, pırlanta.

Baba ve çocuk sarıldılar, boğuştular, sonra sıra klasik oyunlarına geldi. Baba, halının üzerinde sırt üstü uzandı. Önce dizlerini büküp, ellerinden tutarak Mehmet'i, iki ayağının üzerinde, kaldırabileceği en üst noktaya kadar kaldırmaya başladı. Çocuk en üste çıktığında, bir uçurumun eşiğindeymiş gibi babasının ayaklarına sıkı sıkı tutunuyordu.

Böylece epey bir oyalanıp eğlendiler. Fakat henüz sigara alınmamıştı. Eve geldiğinden beri sigarasız olan adam bir an önce sigara içmek istiyordu. Eşi televizyona dalmıştı. Fakat o, yapacak hiçbir şey bulamıyordu. Kalktı.

– Gideyim de sigaramı kendim alayım madem,

dedi.

O sırada Mehmet, çikolataların içinden çıkan küçük oyuncaklarla oynamaya başlamıştı. Babası, "Gideyim de sigaramı kendim alayım madem." diye mırıldanınca, Mehmet, başını kaldırıp masum masum onun yüzüne baktı. Annesinin biraz evvelki sözü kulağında yankılandı: "Yavrum, niçin babanı dinlemiyorsun sen? Zararlıysa zararlı. Baban kendisi alınca zararsız mı olacak sanki?"

İsteksizce ayakta duran yorgun adam, çocuğunun yüzünde sevgiyle karışık bir itaatkârlık bulunduğunu sezince şansını bir defa daha denemek istedi. Fakat daha o, "Mehmet!" der demez, olan bitenin farkında olan kadın, bakkala gitme tartışmasının yeniden açılacağından çekinip meseleyle ilgilendi. Hava epeyce karardığı için çocuğun bakkala gönderilmesini artık istemiyordu. Kumandayla TV'nin sesini kıstı:

– Valla bana sorarsan senin gitmen daha uygun. Hava iyice karardı. Hem, bakkal da pek yakın değil,

dedi.

Fakat deminden beri oflayan adamın üstünde ağır bir miskinlik vardı. Giyinmeyi ve dışarı çıkmayı hiç istemiyordu:

– Yorgunum dedim ya.

– Ne yorgunu sen de, Allah'ını seversen. Mehmet'le boğuşmaya gelince on beş yaşında gibi oluyorsun.

Baba odada birkaç adım attı, hole çıktı, dolandı, döndü.

– Ohoo, şimdi bir paket sigara için giyin, evden çık, merdivenleri in, ta bakkala kadar git…

Kanepenin kenarından süzülüp perdenin ucundan dışarıya baktı:

– Ya Mehmet be, gel bu işi sen yap, 1 lira kazan. Tam 1 YTL.

Mehmet, 1 Lira lafını duyunca meseleyle ilgilendi. 1 YTL onun için gayet iyi bir paraydı.

Adam yeniden kanepeye oturdu ve çocuğu yanına çağırdı. Fakat bu defa Mehmet, onun tam önünde ayaktaydı. Anlaşmayı kabul etmeyi düşündüğü her hâlinden belliydi.

Adam, cebinden 5 YTL çıkardı.

– Al şimdi bu parayı. Biliyorsun zaten, hangi sigarayı alacağını. 1 lira da senin. İster şimdi bakkaldan bir şeyler al, istersen sonra.

Mehmet, 5 lirayı eline aldı ve dudağı hafif büküldü, kaşı kıvrıldı. Babası, yüzündeki bu karışık ifadelerin sebebini çözemedi ve:

– Ne oldu, anlaşmayı beğenmedin mi, diye sordu.

Mehmet, biraz sıkılarak:

– Babacığım cips alsam peki?... 1,5 YTL'lik büyük paketlerden.

Tamam yavrum, cips al…

dedi.

Adam, bakkala gitmemek için her şeye razıydı. Bir an önce sigara gelsin de, gerisi önemli değildi. O mutlulukla, büyük paket cipse rıza gösterdiği yetmezmiş gibi, biraz durup düşündükten sonra

– 30 Kuruş kalacak, onunla da kendine sakız alabilirsin

dedi. Tek düşündüğü bir an önce sigarasına kavuşmaktı.

Giyinmek Mehmet için mesele değildi. Hemen hazırlandı. Kapüşonlu montunu da üstüne aldı. Hava zaten iyiydi. Çoraplarını bile giymeden evden çıktı.

Mehmet, oyunlarına başlamadan önce babasıyla arasında geçen küçük anlaşmazlık dışında sıcak ve eğlenceli bir akşamüstü geçirdiği için mutluydu. Yalnız, klâsik oyunlarını oynarken babası ayaklarını iyice kaldırdığında dönme dolabın en üstte olduğu zaman karnına dolan boşluğa benzer bir korkunun, içini doldurduğunu hatırladı. O korkuyla içi karıştığında babasının neşeyle gülen yüzünde bütün kaçınılmaz gerçeklerden tam bir habersizlik okumuştu. Fakat bu, yanan bir flâşın aydınlığındaki bir görüş kadar parlak ve kısaydı.

Mehmet alacakaranlık yolda ilerlerken, babasına zehir almaya gittiği fikri birden, beynine kurşun gibi saplandı. Babasının iki de bir öksürmesi ve balgam çıkarması zaten uzun süredir kendisini huzursuz ediyordu.

Biraz da kendisi olarak gördüğü babasının yüzü neden o kadar solgundu? Gözleri niçin küçülüp içeri kaçmıştı? Bakışları ne kadar ölgün, ne kadar cansızdı. Babası ise, zavallılığını örtmek için bol bol tebessüm etmekteydi.

Bütün bunları düşününce Mehmet'in gözleri doldu ve babasıyla ilgili korkularını destekleyen daha birçok veri zihninden fışkırdı: Sanki sesi de günden güne zayıflıyordu ve işi dışındaki bütün zamanını ve enerjisini ailesine ayırdığı hâlde yüzünde, çürümeyi hatırlatan kötü renkli bir zayıflık ilk bakışta seziliyordu.

Mehmet, karanlık yolda birden kendisini, babasının bilinçaltındaki korku tüneline girmiş gibi hissetti. Dünyadaki en sevdiği kişi olan babası ise, hâlinin kötü olduğu görülmesin ve günden güne solduğu fark edilmesin diye sigara konusunu evde asla açmıyor, ta çocukluğundan beri bir çılgınlığın içinde olduğunu ısrarla görmezden geliyordu.

Karanlık yolda Mehmet'in içi adamakıllı karardı, boğazı şişti, zihni kilitlendi, gözleri bir noktada odaklandı ve sessiz sessiz ağlamaya başladı. Karşıda bakkal dükkânının ışıklı meşrubat tabelaları göründüğünde, kendi kendisine, ne olursa olsun, ben babamı öldürecek olan bir sele bundan sonra bir damlacık olsun su katmayacağım, dedi ve gerisin geriye döndü. Artık ne cips istiyordu ne de sakız. Bir kaynak gibi köpüren hıçkırıklarının içinde, eve girer girmez,

– Babacığım, sana sigara getirmem için bana 1 lira veriyorsun, hâlbuki ben bütün dünyayı versen sana bir tek sigara getirmem. Bundan sonra sana hiçbir zaman sigara almayacağım, senin almanı da istemem, fakat o kadarına ben karışamam, diyerek bütün duygularını açıkça ifade etmeyi plânladı.

Mehmet, yol boyunca, ancak feryatla söylenebilecek daha birçok fikir, birçok söz, sigara almadan dönüşüne birçok gerekçe buldu, ama kapıda kendisini ağlamaktan gözleri şişmiş bir hâlde gören annesinin çığlığı ve babasının hayretle açılmış batık gözleri karşısında gerçeği gizlemek mecburiyetinde kaldı:

– Karanlıkta kayboldum, bakkalı bulamadım, dolaştım dolaştım evimizi zorla buldum,

dedi ve hıçkıra hıçkıra ağlamaya başladı.

Annesi ve babası, Mehmet'i güçlükle sakinleştirebildiler. Fakat babasının kendi içindeki, bir bebek gibi iki de sigara biberonuna ihtiyaç hisseden tarafı da teskin edilmek ihtiyacındaydı. Onun için bir dakika geçmeden:

– Peki para ne oldu, dedi. 5 YTL?...

Mehmet,

– Para burada babacığım,

dedi ve 5 YTL'yi cebinden çıkarıp, babasına uzattı.

Babası çarçabuk giyinip sigara almaya giderken annesi, kanepede başını okşayarak Mehmet'i teselliye çalışıyordu:

– Bakkalın yolu hiç karışık değil, sen nereye saptın böyle güzel yavrucuğum?....

Mehmet, başını annesinin kucağından hiç kaldırmadı. Anneyle çocuk, dış kapının açıldığını duyduklarında hâlâ birlikte kanepedeydiler. Anahtarın tıkırtısından sonra içeriye adamın önce öksürük sesi, ardından dumanı, en sonunda da, ağzında sigarayla kendisi girdi. Elinde en büyüklerinden, iki paket cips vardı. Bir coşku da uman baba, çocuğundan en azından bir sevinme bekliyordu. Onun için, kendisine hiçbir şey söylemeden, donuk donuk, elindeki iki paket cipse bakan Mehmet'in gözlerinde oluşan kocaman kocaman iki damla yaşa hiç anlam veremedi. Her hâlde dışarıda biraz önce yaşadığı korkuların etkisindeydi, diye düşündü.

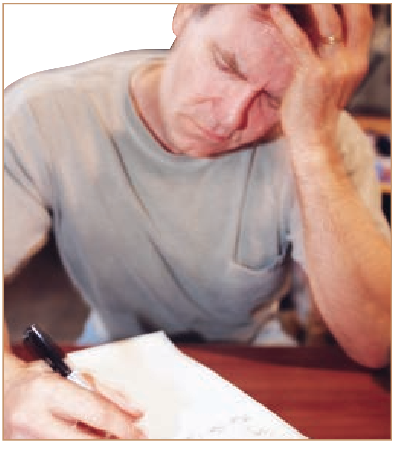
Oda şimdiden, üçünün de çok alışık oldukları tütün dumanıyla dolmuştu.

BACA

Behçet Necatigil; "Sigara içmeyen bir adam, bacası tütmeyen bir eve benzer," demiş ve bir bakıma da doğru demiş, ama şu ondan daha doğru: Sigara içenlerin, pek yakında, iki bacaları da tütmeyecektir.

EDEBİYAT VE SİGARA

Edebiyatçılar içinde sigara içenlerin nispeti oldukça yüksektir. Aynı şekilde, düşünür adı altında toplanabilecek aydınlar arasında da sigara bağımlılığı yaygındır. Neden böyle yaptıkları sorulduğunda, onlar, sigaranın düşünmeye yardımcı olduğunu ileri sürerler. Sigara içmeden zihinleri kızışmamakta, ilhamlarını toparlayamamaktaymışlar.



Sigara, uyarıcı etkisiyle, geçici olarak, zihnî faaliyetlerde olumlu bir etki gösterir. Ancak, gerçekte, kanın oksijen taşıma kapasitesini düşürerek, diğer organlarımız gibi beynimizi de daha az oksijenle yetinmeye zorlar.

Sigara içerek yazanlar, yalnızca kendi sıhhatlerini bozmakla kalmazlar, düşüncelerinin ve yazılarının da sakat doğmasına sebep olurlar. Çünkü normal bir okuyucu, dopingle yazılmış anormal ve uç fikirlerle değil, normal, gerekli, yararlı ve uygulanabilir görüş ve tespitlerle karşılaşmak ister.

NE DEDİLER?

Siyavuş Tırtıl
Felsefe Öğretmeni
Hayattan hiçbir anlam çıkaramayanlar sigara içiyorlar.

ÖĞRETMENLER VE SİGARA

Sigara zararlı maddelerin en tehlikelisidir. Çünkü her yerde sunulabilmekte, kolayca bulunabilmektedir. Sürekli olarak da göz önündedir. Annesini, babasını, öğretmenini, doktorunu sigara içerken gören çocuk, sigaranın zararlı olduğunu idrak edemez. Paketin üzerinde 'sağlığa zararlıdır' uyarısı yazılmış olması hiçbir şeyi değiştirmez.

Her yerde alkollü içki içilemez; canınızın istediği yerde kumar oynayamazsınız. Hele uyuşturucuyu, göz önünde hiç kullanamazsınız. Ama sigara, evde, sokakta, kahvehanede, iş yerlerinde, eğitim kurumlarında hatta okullarımızda çocukların gözü önündedir. Bir kahvehaneye giren kişi, sigara dumanından aradığı adamı hemen arayıp bulamaz. Babasını ya da öğretmenini aramak için öğretmen evine giren çocuk da öyle: Kendi babasını, kendi öğretmenini tanıyamaz.

ÖĞRENCİLER VE SİGARA



Türk Eğitim Sendikasının 40 ilde, 9-17 yaş grubundan 13 430 öğrenci üzerinde yaptığı bir araştırma ve anket çalışması, öğrencilerimizin %16'sının sigara, %11'inin alkol ve %2,9'unun uyuşturucu madde kullandığını ortaya çıkarmıştır.

Oysa aynı sendikanın 2004 yılında yaptığı benzer bir araştırmada, öğrencilerimizin %13'ünün sigara, %7'sinin alkol ve %1,29'unun uyuşturucu madde kullandığı belirlenmişti.

Yeni araştırma, bir yılda, sigara kullanan çocuk nispetinde yüksek bir artış olduğunu gösterdi.[2]

BEN NEDEN SİGARA İÇİYORUM?

Öğrencilerinden birinin tek bir cümlesiyle sigara içmeme kararı alan bir fen bilgisi öğretmeninin bizzat kendisinden dinlediğim sigarayı bırakma öyküsünü gerçekten ilginç buldum:

Derslerinin birinde, konu akciğere, oradan da sigaraya gelmiş ve çocuklara sigaranın zararlarını uzun uzadıya anlatmış. Öğrencilerinden biri, onca detaylı bilgiyi hocasının en fazla sigara sıkıştırmak için kullandığı dudaklarından döküldüğünü görünce hayretini gizleyememiş:

– Peki hocam, siz niye sigara içiyorsunuz,

diye sormuş.

Fen Bilgisi öğretmeni dedi ki:

– O gün teneffüse çıktığımda, hayatımda ilk defa olarak, öğrencimin sorduğu bu soruyu kendi kendime sordum: Sahi ya, dedim, ben neden sigara içiyorum? Öğrencim gibi, ben de kendime hayret ettim.

Meslektaşım biraz düşündükten sonra:

– Öğrencilerim hatırlatmasaydılar, herhâlde daha yıllarca bu soruyu kendime sormayacaktım,

dedi ve yüzüme gülümseyerek baktı:

– Kendi kendime sorduğum bu soruya hiçbir cevap veremedim. Çünkü sigara içmemin hiçbir sebebi yoktu. O zaman, sigara içmek gözüme birdenbire basit ve saçma göründü. Sigara beni gömmeden, ben sigara içme arzumu gömdüm ve çok şükür bir daha da içmedim.

VÜCUDUNUN SESİNİ DİNLEME

Neden insanlar birbirlerine, 'vücudunun sesini dinle,' tavsiyesinde bulunurlar. Çünkü vücudumuz, genellikle, kendisine yararlı olacak şeylerden hoşlanır. Mesela protein ihtiyacı ortaya çıktığında ete; muhtelif minerallere ve vitaminlere gereksinim duyduğumuzda sebze ve meyvelere karşı bir açlık hissi yaşarız.



Fakat sigara söz konusu olduğunda, vücudumuzun sesini dinlememek gerekir. Zira sigara dumanı, içim esnasında hoşa gidebilecek kokusu ve ortaya çıkardığı keyif duygusuyla, başlangıçta vücudumuzu yanıltır ve faydalı bir şeymiş gibi, içimizde, kendisine karşı bir istek oluşturur.

Vücudumuzun hoşuna gidecek şeylerin ekseriya faydalı oluşu hareket noktasından çıkılarak yapılan yanlış bir genelleme neticesinde, sigarayla ilk tanışan insanlar, sigaranın

yararlı bir şey olduğunu zannetmişlerdi. Ancak, zamanla, sigaranın bazı hastalıklara yol açtığı konusunda birtakım kuşkular doğmaya başladı.

İnsanlığın sigarayla yeni tanıştığı asırlarda tıbbî ilimler henüz oldukça basit düzeyde bulunduğundan, sigaranın zararlı bir madde olduğu konusunda kesin bir hüküm vermek, o zamanlar için mümkün değildi. Nitekim 1609–1657 yılları arasında yaşamış olan Türk bilgini Kâtip Çelebi, Mizanü'l-Hak adlı eserinde, sigaranın bazı bünyelere zarar verdiğini, fakat bazı bünyelere dokunmadığını yazmıştır.[3]

Sigaranın insan sağlığı açısından ne kadar zararlı bir madde olduğunu, gitgide kesinleşen yargılarla ilmî bir biçimde ortaya koymak, 1950 yılından sonraki araştırmalarla mümkün oldu. Yirminci asrın son çeyreğinde ise, sigaranın birçok organımızı tahrip ettiği açıkça ispatlandı. Bu konudaki çalışmalar, olanca hızıyla sürmekte ve her gün, sigaranın bir başka zararı tespit edilmektedir.

Sigaranın çok zararlı bir ürün olduğu yaklaşık yarım asırdan beri kuşkuya mahal kalmayacak biçimde meydana çıkarılmış bulunmaktaysa da, etraflarındaki birçok insanın düzenli olarak sigara içmekte olduğunu gören tiryakiler, birbirlerinden cesaret almakta, elle gelen düğün bayram avuntusuyla aldanmaktadırlar. Ayrıca, sigara içen bazı insanların sağlıklı ve uzun bir ömür sürmesi, vücudun hoşuna giden bir şeyin zararlı olamayacağı tarzındaki gizli kanaatleri içten içe beslemektedir.

Gerçekten de, sigara tiryakisi oldukları hâlde sağlıklı ve uzun bir ömür sürenler de vardır. Bunların nispeti son derece düşük olmasına rağmen, bir büyük ikramiyenin hayalini milyonlarca insanın aynı anda kurması gibi, pek çok sigara bağımlısı, kendisine hiçbir şey olmayacağına gizli gizli inanmaktadır. Çünkü herkesin, o istisnaî dilime mensup birtakım tanıdıkları vardır. Mesela ben, üniversiteye devam ettiğim 1986 yılında, İstanbul'da, Yıldırım Mahallesi Barbaros Camisi lokalinde; sırtında gazi üniforması, göğsünde İstiklâl Madalyasıyla lezzet ala ala sigara içen bir muhterem gazimize:



– Dede, dedim; bunu söylemek benim haddim değil ama, şu sigara illeti, biliyorsunuz, insanın ömrünü yer, bitirir. Hâlbuki biz, çocuklarımızın da sizleri görmelerini isteriz.

Gazi, sigarasından okkalı bir nefes çektikten sonra, gülümseyerek cevap verdi:

– Evlâdım, Çanakkale Harbi, bildiğin gibi bir savaş değildi. O zamanlar sigaranın zararlarını hem bilmiyorduk hem de, açıkçası, bunu pek düşünecek durumda da değildik. İşte, ben sigaraya o zamanlar alıştım. Yaklaşık olarak yetmiş yıldır da içip duruyorum. Zararlı diyorlar ama, bunca yılın alışkanlığından da kolay kolay vazgeçilemiyor hani.

Diyecek söz bulamadım. Gazi son derece dinç bir insan olduğu için, o kadar yaşlı olabileceğini düşünememiştim. Doğrusunu söylemek gerekirse, biraz mahcup olmadım da değil.

Eskiden beri, insanları sigara zararlısından uzaklaştırmayı sosyal bir görev olarak benimsediğimden, baltayı, buna benzer şekilde, bir defa daha taşa vurdum: Zannediyorum, 1989 yazında idik. Rahmetli dedemin kuzeni olan Ali Tuna adlı yaşlı bir akrabamla, Vize Merkez Camisinin avlusunda, bir ikindi namazı sonrasında uzun ve tatlı bir sohbete başlamıştık. Ali dedem, "Bosna'dan geldiğimiz zamanlar bu caminin olduğu yerde papazın evi vardı," diyordu.

Balkan harbinden önce Bosna-Hersek'teki hayatı, savaş ve göç yıllarını teferruatlı olarak anlattığı bu konuşmayı yaptığımızda, Ali dedem, 93–94 yaşında olmasına rağmen hafızası ve zihnî melekeleri, vücudu gibi son derece sağlamdı. Belki bir TV kameramanı bu yaşayan tarihle görüşme yapar ümidiyle, sohbetimizin bir yerinde, art arda içtiği sigaraların kendisine zarar verdiğini hatırlatma ihtiyacı duydum. Ali dedem gülümsedi:

– Çoğu zaman, günde üç paketi bulduruyorum ama bir şey olduğu yok. İhtiyarlık rezillik, bizim cezamız da uzun ömürmüş,

dedi.



Ali dedem, evinde tek başına yaşıyor, yemeğini kendisi yapıyor, çamaşırını bulaşığını kendisi yıkıyordu. Bundan dolayı da, hayatından pek memnun değildi. Bir müddet sonra, günde iki üç paket sigara içmekle de yetinmedi, Allah'ım, artık şu canımı al! diye dualar da etmeye başladı, fakat daha yıllarca yaşadı. Öldüğünde 100 yaşını geçmişti.

Bu gibi istisnaî örneklere güvenerek, her gün en az iki paket sigara içen bir köylümüz vardı. Ramazan geceleri hiç uyumaz, sabaha kadar sigara içerdi. İftar vakti, orucunu açar açmaz önce bir sigara içer, yemeğini ondan sonra yerdi. Bir daha da sabaha kadar sigarası elinden düşmezdi.

Bu kişi, 70 yaşlarındayken akciğer kanserine yakalandı. Kendisini muayene eden doktor, ciğerlerinin katranla

dolmuş olduğunu görünce

– Amca, sen bu sigarayı çok mu içtin,

diye sormuş.

Köylümüz olan yaşlı adam acı acı gülümseyip:

– İçmedim; yedim, yedim,

demiş.

Savunma sistemlerine güvenerek, sigaranın kendilerine zarar vermeyeceğini umanların nispeti, zannedildiğinden çok daha yüksektir. Onları İmam Gazali'nin şu cümleleriyle uyarmak gerekir:

– Önünde yüz bardak su olsa ve bunlardan sadece biri zehirli olsa, yüzünü de bırakır, gider, suyunu dereden içersin. Çünkü akıl emniyeti seçer. Çok küçük bir ihtimal de olsa, tehlikeden uzak durur.

Hâlbuki sigara bahsinde, yüz bardaktan sadece biri zehirsizdir.

NE DEDİLER?

Hasan Gümüş

Pazarcı

Gerçekte, sigaranın iki ucu da ateştir. Hatta ateşsiz kısmı daha yakıcıdır. Bundan dolayı, tiryakiler sigaranın yanan kısmını dudaklarına götürseler daha doğru bir iş yapmış olurlar.

SİGARA SİZİ DEĞİŞTİRİYOR

İçtiğiniz sigara sizi değiştiriyor;
Sizi, on beş yaş üstünüze eriştiriyor.

Çok doğru, onun en sadık dostusunuz ama,
O size bütün gün veriyor veriştiriyor.

Siz hâlsizsiniz sokakta, süklüm püklümsünüz;
Başkaları kendilerini geliştiriyor.

İçmemem lâzım deyip içiyorsunuz,
O, sizi kendi kendinizle çeliştiriyor.

Eşinizi başkasının koluna takıyor,
İçtiğiniz sigara sizi değiştiriyor.

SİGARA SAĞLIĞA ZARARLIYMIŞ

BENİMKİ EN İYİSİ ABİ!

Kansere yakalananalar, en kötü sigaranın kendi içtikleri marka olduğunu zannederler. Hâlbuki kansere yakalanana kadar, hepsi, en iyi sigaranın kendi içtikleri sigara olduğunu ileri sürerler. İşin gerçeği ise şudur: Bütün sigaralar aynıdır.

ANKARA GARINDAKİ METAL BACAKLI ADAM

"Son pişmanlık fayda etmez."

Bugün Ankara Garı'nda, trenin hareket saatini, bekleme salonunun önündeki alanda sandalyelerin birinde oturarak beklerken; genç, sağlıklı ve beyefendi denebilecek kadar düzgün giyimli biri; karşımda oturan iki metal bastonlu, tek ayaklı, buruşuk yüzlü adamdan ateş istedi.

Beyefendi, tek bacaklı adamdan aldığı sigaranın ateşiyle kendi sigarasını yakarken, ben, onun, adamın elindeki küçücük sigarayı görebildiği hâlde, bacağının kökten kesilmiş olduğuna dikkat etmediğini, engelli adamın elindeki iki koskoca metal merteği fark etmediğini, çünkü başının bulanık, gözlerinin dumanlı olduğunu düşündüm.



Eğer o beyefendi ayık olsaydı, olmayan bacağın, muhtemelen sigara yüzünden kesilmiş olduğunu kolaylıkla anlayabilirdi.

Beyefendi, sigarasını yaktıktan sonra, duman üfleye üfleye bulunduğumuz yerden uzaklaşırken, ben karşımda oturmakta olan tek bacaklı adama sigara biçiminde bir plastik protez takma hayâli kurdum. Çünkü tiryakiler ancak o zaman, belki biraz durup düşünürlerdi.

Buruşuk yüzlü, tek bacaklı adam, biten sigarasını yere attı ve üzerine, kalan son ayağıyla bastı. İzmariti ezen bu tek ayağın davranışı, beni biraz önceki hayâlimden vazgeçirdi. Adam, ayağını kaybettiğinden habersiz olamazdı. O ve bütün tiryakiler, sigaranın organlarımızı nasıl tahrip ettiğini bilmelerine rağmen, alışkanlıklarından vazgeçemiyorlardı.

Tek bacaklı adam, iş işten geçti, diyerek hatasını sürdürüyor. Hâlbuki o, iş işten geçtiği için değil, alışkanlığından vazgeçemediği için sigara içiyor. Üstelik niye iş işten geçmiş olsundu ki. Sadece 1 ayağını kaybetmiş olan bu adam, sigara yüzünden iki ayağını birden kaybedenleri hiç mi görmemiştir. En azından kalbi hâlâ çalışıyor,

sonra ciğerlerimizin sağlıklı kalması az mı önemlidir. Metal değnekli adam, kaybedecek şeyi kalmadığını zannediyor. Fakat gerçekteyse, kurtarabileceği çok şeyi var.

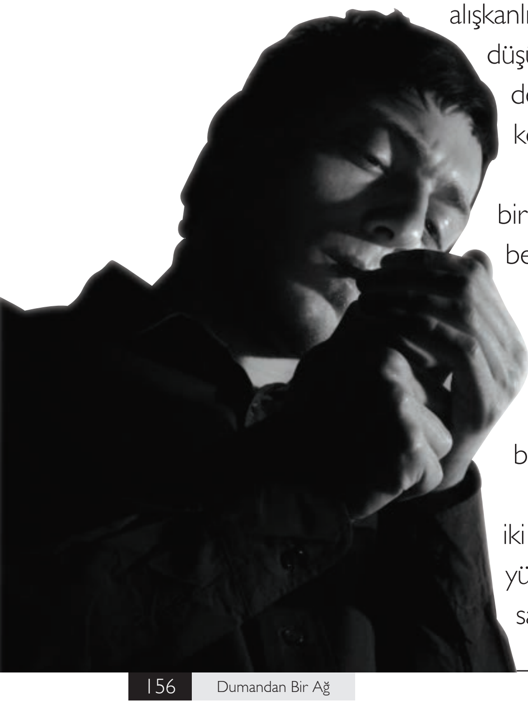
Bütün bunları o da düşünebilir. Ne denklemler çözebilen, ne entrikalar düzenleyebilen insan beyni, bu kadarcık bir kâr zarar hesabını yapamaz mı? Elbette, tek bacaklı adamın meselesi bilgi ve düşünce noksanlığı değil, kötü alışkanlıklardan vazgeçebilme iradesini gösterememektir.

Bu iradeyi, ortaya koyabilenler de var, fakat sayıları çok az. Şu hâlde, altında ezilebileceğimiz yükleri taşımaya yeltenmediğimiz gibi, başlandıktan sonra vazgeçilmesi zararlı her türlü zararlı itiyattan da uzak durmak gerekir.

Ben, bütün bunları düşünürken, tek bacaklı adam, iki metal değneğine yaslana yaslana uzaklaştı. Her hâlde, vakit geçirmek için, etrafı dolaşma kararı vermişti. Bu, kendisi için zor ve yorucu olsa da, can sıkıntısı, onu, böyle bir karar vermeye zorlamış olmalıydı.

Keşke o adam, bundan önce de, canı sıkıldıkça gezip dolaşma yolunu seçseydi... Şimdi, sigara bile onun can sıkıntısını gidermeye yetmiyor ve gezip dolaşma ihtiyacı duyuyor.

Eskiden, alışkanlık kelimesi yerine 'ibtila' sözcüğü kullanılıyordu. Kötü alışkanlıklarımızı yaşatacağımıza, böyle güzel kelimelerimizi yaşatsak, onlardan vazgeçmeseydik çok daha iyi ederdik. Belki o zaman, belâ kökünden gelen ibtilâ, bize, kötü alışkanlıklarımızın her çeşidinin bir felâket, bir belâ olduğunu düşündürebilirdi. Çünkü ibtilâ, alışkanlık gibi ılık bir sözcük değil, 'belâya uğramak' anlamından geliştirilmiş sert bir kelimeydi.



Demek ki, kötü alışkanlıkları âdet edinmek, hakikatte bir belâya uğramaktır ve kötü alışkanlıklarımızın gerçek sebebi, iyi ve faydalı alışkanlıklar edinmemektir.

Trenin hareket saatini bekleyen birçok yolcu, sigara içmeye devam ederken, tek bacaklı adam, bir yere saptığı için görüş alanımdan çıktı. Birazdan, onun boşalttığı yeri ve yanındaki boş sandalyeleri, iki çocuklu bir aile doldurdu.

İkisi de oğlan olan bu sevimli çocuklara bakınca, şimdi iki ayak yerine iki metal değneğe sahip olan o buruşuk yüzlü sigara tiryakisine, daha doğrusu sigara müptelâsına, sarı filtreli bir sigara biçiminde plastikten bir protez bacak

takma kurguma döndüm. Çünkü henüz sigaraya başlamamış olanlar vardı. Böyle bir protez, henüz belâya uğramamış olan bu çocukları, adımlarını dikkatli atmaya sevk edebilirdi. Çünkü kötü alışkanlıkları yenmenin en kolay ve en etkili yolu, kötü alışkanlıkların yeni nesillere bulaşmasına mâni olmaktır.

Fakat bu gibi tedbirler o çocukları korumaya yetmeyecektir. Çünkü bu çocuklara top ve oyuncak verilmez, yeşil saha sunulmaz, ellerine kitap dergi tutuşturulmaz, yüzme, tenis gibi veya voleybol, basketbol gibi spor etkinlikleri yapabilmeleri sağlanmazsa onların canları sıkılacak ve can sıkıntısından, zararlı alışkanlıklara yöneleceklerdir.

Çocukluklarında güzel ve faydalı davranışlara yöneltilmeyen insanların can sıkıntıları, yetişkin fertler hâline geldiklerinde de devam edecektir. Çünkü güçlerini, kabiliyetlerini ve zamanlarını; kendilerine ve toplumlarına yararlı birikim, faaliyet ve üretimlere sarf etmeyi öğrenmemiş ve bu yararlı etkinlikleri alışkanlık hâline getirmemiş olacaklardır.

İnsanlar yalnız kötü alışkanlıklarını değil, iyi alışkanlıklarını da kolay kolay bırakamazlar. İyi ve faydalı şeylerin güzel ve tatlı sonuçlarını gören insanlar; bunları bırakıp pis, çirkin ve zararlı olan davranışlara kesinlikle yönelmezler.

Yaratılışımızın bir zaafı gibi görünen alışkanlık kazanma özelliğimiz, hakikatte hayatımıza kolaylık ve güzellikler katan bir meziyetimizdir de. Meselâ kültür, iyi millî alışkanlıklar olarak da adlandırılabilir. Alışkanlıklarımızın bizi belli yerlere ve belli insanlara çekmesi, güzel bir şeydir. Her zaman hep aynı şeyleri yapıp yeknesak olmak da iyi değildir ama, alışkanlıklar sayesinde hayatımıza bir düzen vermek, ulaştığımız bir başarıdır.

Avrupa'yı bilen tanıdıklarından biri şöyle demişti: "Avrupa'da, oturduğunuz mahalledeki insanların hayat programlarını on beş günde, en geç bir ayda, öğrenirsiniz. Karşınızdaki bahçeli evin kapısının her gün 15.30'da açılıp yaşlı bir adamın köpeğiyle birlikte yürüyüşe çıktığını görürsünüz. Kiliseye gidenlerin sayısı her pazar aynıdır."

Bu tanıdığıma birgün, bir Avrupalı dostu, "Biz, demiş, maceralı, hareketli, karışık ve rengârenk günler geçirmek istediğimiz zaman hemen Türkiye'ye gideriz. Yaşadığımız o heyecan, bize en az 12 ay yeter."

Bu eklenen verilerden sonra, tek bacaklı adamın sigara tiryakisi olmasının şahsî bir hata olduğu kadar, kültürünün ve hayat tarzının zorladığı bir seçim olduğunu düşünerek, biraz önceki sigara biçimindeki protez ayak gibi, kolaycılık temelli saçmalıklarımdan, kötü alışkanlıklara lafla manî olmaya çalışmak gibi ilkel fikirlerimden derhâl vazgeçtim ve onun sigara içmesine, kendisinden fazla bizim sebep olduğumuzu kuvvetli bir kanaatle anladım. Çünkü kendisine daha



iyi alternatifler sunuldukça, insanlar kolay kolay kötü ve zararlı olanı seçmezler.

Ben ortaokul ve liseyi Edirne'de, parasız yatılı olarak okudum. Lise pansiyonunda sigara içme nispeti, gelir ve kültür düzeyi nispeten yüksek aile çocuklarının çok olduğu Edirne Lisesi'nin gündüzlü öğrencilerinin sigara içme nispetinden, belirgin bir biçimde yüksekti. Ailelerinin yanında bulunma, bu farkı meydana getiren en mühim faktör değildi. Çünkü yoksul gündüzlü öğrenciler arasında da sigara içme nispeti yüksekti.

Harçlığı bol olan öğrencinin canı da sıkılmıyordu. Hafif açlık mı hissetti, sucuklu iki tost istiyor, yanında bir kola veya ayran söylüyor, böylece hem karnı doymuş oluyor hem de lezzet almış ve hayatına bir ekstra katmış oluyordu.

Fakir öğrenciler ise, kantin yerine, okulun arka tarafına gidip sigara içiyorlardı. Aç karnına ve yakalanma korkusuyla içilen o en adî sigaraların onlara büyük bir keyif verdiğini hiç zannetmiyorum. Bence o yoksul öğrenciler, duvar diplerinde, yegâne sosyal aktivitelerini gerçekleştirmiş oluyorlardı.

Çehrelerinden bakımsızlık, esvaplarından yoksulluk akan bu çocuklar, sınıflarda, koridorlarda ve kantinde, hiç kimse onlara özel bir ilgi göstermediği için, gözden uzaklaşmayı seçiyorlar ve okulun arkasında, sigara vesilesiyle, benzerleriyle bir araya geliyorlar, akılları sıra da, maceralı bir gençlik yaşamış oluyorlardı.

Karnın mı acıktı, sigara iç; canın içecek bir şey mi istedi, buyur sigara iç; eğlence mi istiyorsun, eğlencen cebinde, çıkar bir sigara yak; moralin mi bozuldu, teselli kalbinin üstünde duruyor; yalnız mı kaldın, arkadaşın sigara; kılık kıyafetin mi bozuk, derman hazır, sigaraya sarıl. İşte hepsinin tiryakiliği böyle bir şeydi. Zavallılar, az harçlıklarını da sigaraya verirlerdi. Bazısının bütün harçlığı, sigara parasına bile yetmezdi.

Değer veren yok, istikbal vadeden yok, üst baş yok, başarı yok, modern aktivitelerin hiçbiri yok, güçlerini ve kabiliyetlerini ortaya koyabilecekleri bir meydan yok. O çocuklar, o şartlarda başka ne yapabilirlerdi? Elbette kahvehanelere gidecekler, çay ve sigara içerek, haz arzularını kimyasal maddelerle gidermeye çalışacaklardı. Dobra dobra konuşan kaç tane sigara bağımlısından, günün sadece

ilk sigarasından keyif aldıklarını, kalanını da, âdeta bir görev yapar gibi, öylesine içtiklerini dinledim. Günde üç taneden fazla sigara içen herkes, sadece kendisini zehirlemektedir, asla keyif ve lezzet almamaktadır.

Gelişmiş ülkelerde sigara içme yüzdesinin istikrarlı bir düşme trendi içinde olduğu hâlde, geri kalmış ülkelerde bu nispetin düzenli olarak yükselmesinin sebeplerini de bütün bu anlattıklarımla, kendim bile farkında olmadan, açıklamış oldum.

Milletin genel yanlışlarıyla beslenen bu sigara içme çılgınlığının faturasını yine milletin fertleri, amansız hastalıklara yakalanarak, bu hastalıkların tedavisi için hesapsızca masrafa girerek, hayat ve insan kalitesi düşerek ödemektedir.

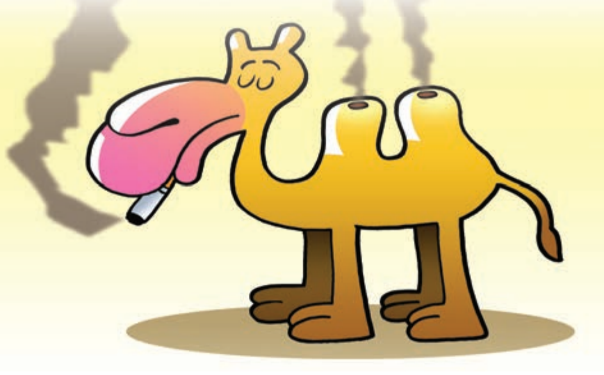
Kalktığı yere, benim orada beklediğim yarım saat müddetince dönmeyen tek bacaklı, metal değnekli adam, hakikat nazarıyla bakıldığında, ekseriyettir.

İMALİ SUHO?

'İmali', Boşnakçada 'var mı' anlamına gelir. 'Suho' ise, 'kuru' demektir. Yani bu iki kelimelik soru cümlesinin manası, 'kuru var mı?'dır. Fakat cümle, tamamı Boşnaklardan teşekkül etmiş olan köyümüzde, 'sigaran var mı?' anlamına gelen bir deyimdir. Oluşumu da şöyledir:

Her tarafı ormanlarla kaplı olan ve çok temiz iki de güzel deresi bulunan köyümüzde gençler, sıcak günlerde bu derelerde balık avlarlardı. Saatlerce süren bu eğlenceli av partilerinde, ister gömleğin, ister pantolonun cebine konmuş olsun, sigara paketinin ıslanma ihtimali son derece yüksektir.

İşte bu balık avları esnasında sigarası ıslananlar, arkadaşlarından sigara isterlerken, otlakçı olmadıklarını, sigaraları ıslanmış olduğundan böyle bir ricada bulunduklarını vurgulamak için, 'imali suho?', yani, 'kuru var mı?' sorusu ile sigara talep ederler.[1]



Beleşçilik ve otlakçılık hiçbir yerde hoş karşılanmadığından, sigarası biten ve o an paket alacak parası da bulunmayanlar, ormanda, köyün içinde, hatta kahvede, şaka yollu, 'imali suho' diyerek arkadaşlarından bir sigara rica ederler.

Bu deyimin ortaya çıkışı, sigaranın bağımlılık yapıcı etkisiyle alâkalıdır. Karnı acıkan bir

adam, beslenme zarurî bir ihtiyaç olduğu hâlde, hiçbir arkadaşının evine gidip, 'bir parça kuru ekmeğiniz var mı?' demez. Çünkü böyle bir davranışın izzet-i nefsini rencide edeceğini bilir. Hâlbuki sigara, keyfî olarak kullanılan bir madde olduğu hâlde, sigarasız kalan bir kişi, onurunu ayaklar altına düşürmeyi göze alarak, tanıdığından da, tanımadığından da, "Bir sigara verebilir misin?" ricasında bulunur.

Demek ki sigara bağımlılığı, insanı yalnızca hasta etmez, zelil de kılar.

ERİDİKÇE BAĞLANIRSIN

O içine katranlar akıttıkça
Belâya hamile kalır er-dişi

Bu sevda anlatılmaz, eridikçe
Bağlanır, her gün onu ister kişi

Aşktan başı dönen hâlini bilmez
Bembeyazdır yüzü, kirlidir dişi

Duymayan duysun, sigara içerse
Sonunda kendi başını yer kişi

A'AA, ADAM YANMAYA BAŞLAMIŞ

Sigaranın, içenlerinin bir parçası gibi göründüğünü, sigara içen bir adamın sanki yanmaya başlamış gibi durduğunu anlatan bir uyarı, az sayıda bağımlıya, "İçmesem..." dedirtebilirse de, her hâlde tiryakilerin ekserisini sadece rahatsız eder. Çünkü sigara bağımlılarının çoğu, bu tür afiş ve sloganların iş olsun kabilinden hazırlandığını ve zaafları ile biraz fazla ilgilenildiğini düşünürler.

İnsanların sigara içme sebepleri farklı farklı olduğu gibi, herkesin sigarayı bırakma yöntemi de şahsa özgü olmak mecburiyetindedir. Sigara aleyhtarı propagandalar, en azından yaş gruplarına göre değişiklik göstermelidir.

Markası ve fiatı ne olursa olsun, bir tek sigara, insan ömrünü ortalama olarak 15 dakika kısaltmaktadır, tarzındaki bir uyarı cümlesi gençlerin dikkatini asla çekmez. Çünkü çocuklar ve gençler için, ömrün kısalması çok ciddi bir problem değildir.



Sigara ile ilgili korkutucu zannedilen istatistiklerin, bazı sigara tiryakilerini ferahlattığını pek az kişi bilir. Çünkü tiryakilerin bazıları, hatta çoğu, korkutucu istatistiklerin öteki kısımlarını görüp moral bulurlar. Sigaradan zarar görmeyenler de bulunabildiğini görüp bataklığa daha fazla saplananlar için bu gibi çalışmalar, hedeflenenin tam tersi bir neticeyi doğurulabilir.

Sigarayı bırakması yönünde yakınlarından birinin hele hele birkaç yakının ısrarlı ikazlarına muhatap olanlar, çoğu zaman daha fazla sigara içmeye başlarlar. Fakat yakınlarının gizli baskısı ile, zararlı ve anlamsız davranışları üzerinde düşünüp sigarayı bırakmaya yönelik ilk adımlarını atanların sayısı da çoktur.

Sigarayı bırakma düşüncesi aşk gibidir, herkesin ayrı bir sebebi, ayrı bir etkilenme anı, apayrı bir çarpılma hikâyesi vardır.

Sigaranın o kadar uzun bir zarar listesi vardır ki, mizacı ne olursa olsun, her insan sigarayı bırakmak için kendisine uygun birçok sebep bulabilir.

İnsanlar sigaraya kendi kararlarıyla başladıkları gibi, yine kendi kararları ve kendi yöntemleriyle sigaradan uzaklaşmasını da bilmelidirler. Fakat bu, biraz da fizikî sebeplerle, pek mümkün olmaz. Zira sigara hafif ve yumuşak bir nesne olduğu için tiryakiler o tehlikeli şey üzerinde çoğu zaman derinlemesine düşünmezler. Hâlbuki eğer sigara tabanca gibi ağır olsaydı, insanlar her sigara yakışlarında yaptıkları şey üzerinde düşünür ve düşününce de o alışkanlıklarını şimdiki kadar uzatamazlardı.

Siz sigarayı içtiğinizi sanırsınız ama, gerçekte o sizi içer.

SİGARA

Sigara, tümörlerin nesillerinin devam etmesi için insanları tuzağa düşürüp kullanıyor. Kişiler, o zevkli etkinliğe gönüllü olarak katılıyorlar ama, içlerine dökülen katranlar, zamanla vücudunda urların oluşup gelişmesine sebep oluyor.

Tiryakilerin erkek veya bayan oluşu, sigara açısından hiç önem taşımıyor. Sigara karşısında herkes aynıdır. Bütün tiryakiler, pasif bir zevkle, sonunda kendilerine büyük bir zorluk çıkaracak bir şey yaptıklarını bile bile, sigaranın yararsız hazlarına kapılarak, içlerine kapkara tohumlar dolduruyorlar. Günün birinde de, o katran tohumlarından, acılar ve felâketler doğuyor.

SİGARA, PEK ÇOK HASTALIK İÇİN BİR RİSK FAKTÖRÜDÜR

Hastalıklar, kötü zevklerin ücretleridir[1].

Sigara, üreticisinin önerdiği gibi kullanıldığında tüketiciyi öldüren tek kanuni üründür. Sigaranın 20 kadarı öldürücü olan 50 hastalığa sebep olduğu bildirilmiştir.

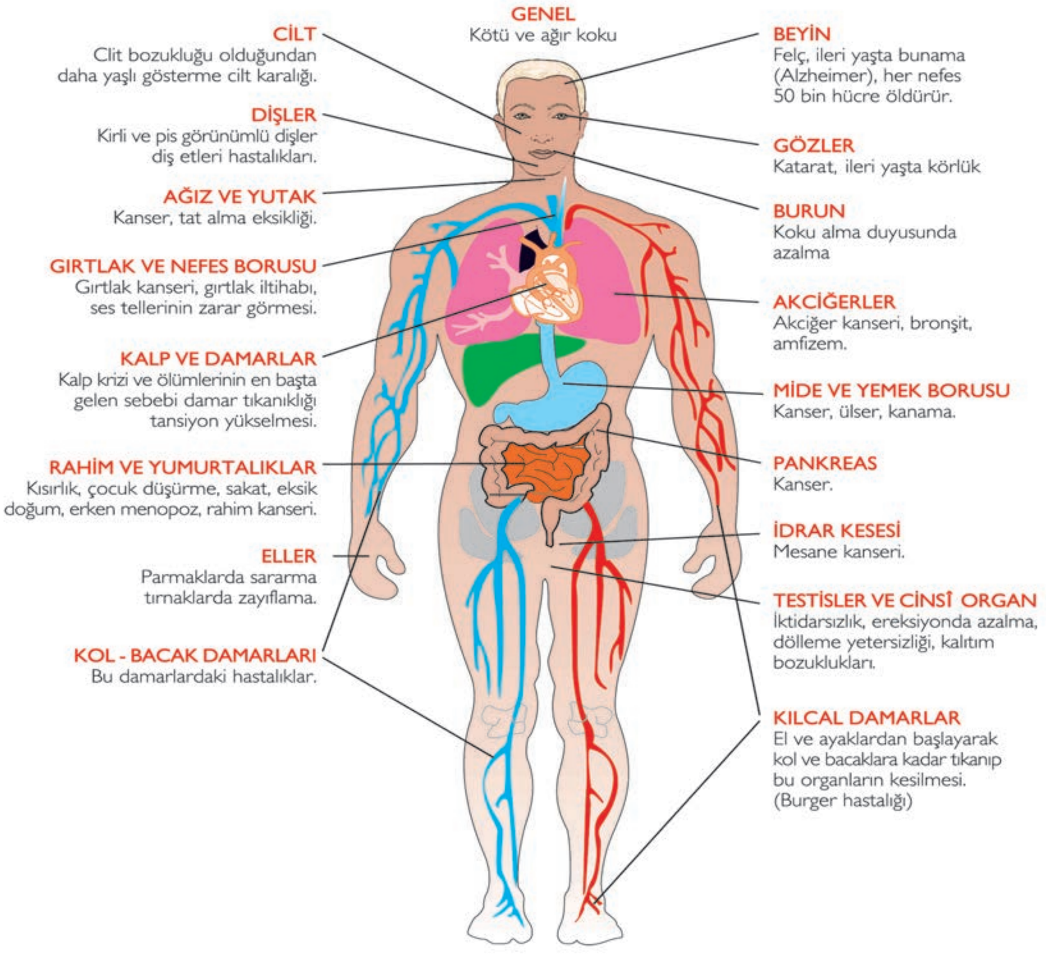
Geleceğinizi şansa bırakmayın, sigarayı bırakın.

IŞIKLAR KESİLDİ VE OYUN BİTTİ

Sigara içmek, hayatımın en güzel oyunuydu ve sigaranın kataraktla ilgisi olabileceğini duymamıştım bile. Birgün aniden, iki gözüme birden perde indi ve o oyun bitti.

SİGARANIN BİR RİSK FAKTÖRÜ OLDUĞU ÖLÜMCÜL OLMAYAN HASTALIKLAR:

- Crohn hastalığı (iltihaplı bağırsak hastalığı)
- Maküler dejenerasyon (görme noktası zedelenmesi - 2 kat artan risk)



Sigara içtikçe sağlıklı olamayız; sağlıksız oldukça da mutlu olamayız.

BOŞ PAKETLER

Bir insan, cebinden iki lira çıkarıp onu çöpe atsa ne kadar garip karşılanır değil mi? Hele bunu her gün yapsa, herhâlde, herkes ona deli der.

Sigaraya her gün iki lira veren bir adam, içindeki sigaraları içip, ertesi gün poş paketi çöpe atarken, gerçekte iki lirasını çöpe atmaktadır.

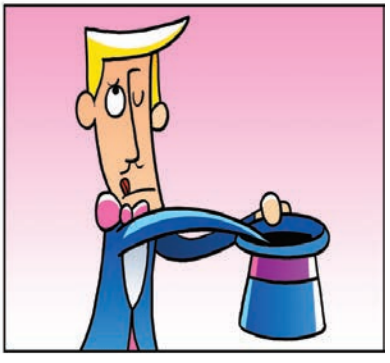
Tiryaki, boşalan paketini çöpe atmadan evvel, mutlaka yenisini alır. Böylece her gün, çöpe boş bir paket at- maya devam eder.

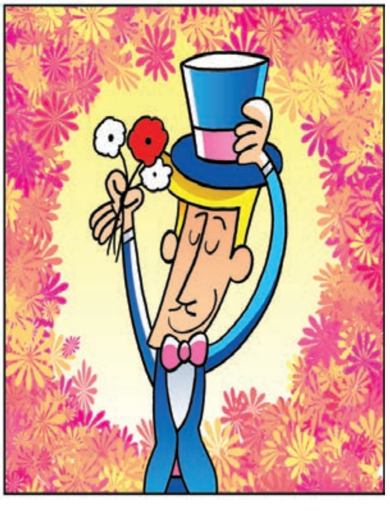


Boş sigara paketini çöpe atan bir bağımlı, her paketle birlikte iki lirasını çöpe atmakla kalmaz. Yanında başka şeyler de atar. Boş paketlerin

İçtiğiniz sigaradan dolayı:







- Grip
- Zatürree
- Sırt ağrısı
- İştahsızlık
- Depresyon
- Mide ülseri
- Tüberküloz
- İşitme kaybı
- Boyun ağrısı
- Tütün körlüğü
- Diş dökülmesi
- Kas zedelenmesi
- Tendon zedelenmesi
- Ereksiyon bozukluğu
- Şeker hastalığı (tip 2)
- Kalın bağırsak polipleri
- Eklem bağı zedelenmesi
- Çevresel damar hastalığı
- Katarakt (2 kat artan risk)
- İmpotans (2 kat artan risk)
- 12 parmak bağırsağı ülseri
- Göz içi mantar hastalıkları
- Akut ülserli diş eti hastalığı
- Romatizma (çok içenlerde)
- Osteoporoz (kemik erimesi)
- Kalp spazmı (20 kez artan risk)
- Cilt kırışıklığı (2 kat artan risk)
- Sedef hastalığı (2 kat artan risk)
- Bacak ve kol damarları tıkanması
- Görme siniri hastalığı (2 kat artan risk)
- Nistagasmus (anormal göz hareketleri)
- Katarakt (arka kapsül altı – 3 kez artan risk)



içinde, gözle görünmeyen çok şey vardır: Meselâ ömür.

Sigara müptelâsı, her boş paketle birlikte, ömrünün ortalama beş saatini de çöpe atmıştır. Çünkü her sigara, insan ömrünü ortalama olarak 15 dakika kısaltmaktadır.

Araplar, mumun içindeki ipe ömür demişlerdir. İçindeki ip olmadan, mum yanmaz. Bu ipe benzetilerek, hayat süresine ömür, denmiştir. Sigara, insanın içindeki hayat ipini kısaltır. Her boş paketin içinde, tiryakinin ömür ipinden bir parça ve sağlığından eksilen bir şeyler vardır.

Bir kişi çıkıp, boş sigara paketlerinin dolu olduğunu iddia etse elbette garip karşılanır. Hâlbuki boşalmış sigara paketleri gerçekte dopdoludurlar. İçlerinde, çöpe atılmış cinsî enerjilerden tutun, zehirlenmiş mutluluk ve iyimserliklere, kişinin çoluk çocuğunun çeşitli haklarına kadar birçok şey vardır.

Boş sigara paketlerini çöpe atan tiryakiler bilmelidirler ki, o boş paketler, içlerine kendilerini doldurdukları ambalajlardır.

NE DEDİLER?

Arzu Çınar

Avukat

Sigara içmeyenlerin bile tamamının sigara ile ilgili bir anısı, bir öyküsü, bir acısı vardır. Tiryakilerin ise, hayatlarının en önemli yanı, tereddütsüz olarak, sigaradır.

Felâketler, gelip çatmadan önce, geleceklerini kesinlikle haber verirler. Honoré de Balzac

ÜREME-BOŞALTMA ORGANLARIMIZ VE SİGARA

- Mesane ve böbrek kanserlerine,
- Erkeklerde prostat kanserlerine,
- Kadında ve erkekte kısırlık riskine,
- Yumurtalık ve rahim ağzı kanserlerine,
- Kadında erken menopoza, erkekte cinsel istekte azalmaya,
- Doğum kontrolü haplarıyla birlikte kadınlarda emboli riskinde artmaya yol açar.

SİGARANIN MANEVÎ FAYDALARI

Ayrılık acısıyla pek çok insanın, kendisini içkiye ve sigaraya vermesinin sebepsiz olmadığı, günümüz tıbbı tarafından ispat edilmiştir.

Modern tıbbın verilerine göre, sigara ve içki, teskin edici bir fonksiyon icra etmekle kalmıyor, cinsel gücü yavaş yavaş tahrip ederek, kara sevdalıların meselelerini kökünden hallediyor. Böylece âşık, bir müddet sonra, Mecnun gibi, maddî aşktan manevî aşka geçiş mertebesine yükselmeye hazır bir hâle geliyor.

SİGARAYA YÜKLEDİĞİM ANLAM DEĞİŞTİ

Sigaraya çocuk yaşta, en sağlıklı dönemimde başladığım için, sigara bende hep iyi şeyler çağrıştırıyordu: Arkadaşlar, oyunlar, eğlenceler, maceralar... Bundan dolayı da, sigaradan vazgeçemeyeceğimi düşünüyordum.

Kesin bir kararla sigaradan birdenbire uzaklaşınca, kısa bir süre sonra, sigaranın kokusunu bile duymak istemediğimi fark ettim. Sigara içenlere üzülüyor, sigaradan nefret ediyordum. Çünkü ona yüklediğim anlam değişmişti. Artık, sigara, bana, çocukları aldatan, onları yoksulluğa, kötü alışkanlıklara, bitkinleşmeye,



en ağır hastalıklara götüren bir zararlı olarak görünüyordu.

Sigarayı bıraktıktan sonra, eskiden karanlık izbe yerleri tercih eden mizacım da değişti. Hep açık havaya çıkmak isteyen bambaşka bir insan oldum. Sigara içilen ortamlarda içim daralıyor ve üzülerek de olsa, oradakileri tercihleriyle baş başa bırakıyordum.



TİRYAKİLER ÜÇ TÜRLÜDÜR

Tiryakilerin bir kısmı, düşünüp en doğru kararı vererek sigarayı bırakırlar; bazı tiryakiler, bıçak kemiğe dayanmadan sigaradan kurtulmaya çalışmazlar, bazıları ise, içebildikleri son güne kadar, sigara içmeye devam ederler.

SİGARAYI BIRAKANLAR İKİ TÜRLÜDÜR

Sigarayı bırakanların bazıları, bir zafer duygusu yaşarlar; nasıl olmuş da yıllarca bu akılsızca şeyi yapmışım, derler ve hâlâ sigara içmekte olanlara bazen acıyarak



bazen küçümseyerek bakarlar.

Sigarayı bırakanların bazıları ise, bir sıkıntı duyarlar, huzursuz olurlar, bir belâdan kurtulduklarına sevinecekleri-ne, keşke içebilsem, derler.

İşte bu ikinciler, verdikleri kararın doğruluğunu kavrayamamış kişilerdir. Bu gibiler, yaşadıkları korkular hafifler hafiflemez tekrar sigara içmeye başlar-lar. Hâlbuki tehlike, geçmiş değildir.

BİR KÖPEĞİN GÖZYAŞLARI

– Hiç, köpek ağlar mı,

dedi.

Bu soruyu soran, o gün kendisini ilk defa gördüğüm bir köylüydü. Bir mecliste oturuyorduk. Söz, vefadan, dostluktan açılmış, köpeklere kadar gelmişti.

Ben, kim bilir neye üzüldükleri için tavukların hüzünlü gözlerinden yaş geldiğine defalarca şahit oldum. Koşum eşlerine çocuklar gibi bağlanan, bu sebeple daima ikisi birden satılan öküz çiftlerinin, kader arkadaşları öldüğünde böğüre böğüre ağlayışlarının ne kadar tesirli olduğunu çok iyi bilirim. İneklerin bile ağladıklarını kaç defa gördüm. Bu sebeple, ortaya sorulan, "Hiç, köpek ağlar mı?" sualine hiçbir ce-vap vermedim. Köpeklerin ağlayabileceklerinden kuşkum yoktu. Çünkü, yanında yavruları bulunan dişi köpeklerin:

– Ne olursunuz, bize hiçbir zarar vermeyin, hiç kimseye bir ziyanımız yok,

diyen bakışlarının ne kadar derin, açık ve etkili bir anlamla yüklü bulunduğunu da biliyordum.

Fakat bu, bir sorudan çok, açılmak istenen bahsin hazırlık cümlesiydi. Odada-kilerden biri;

– Üzüldüğü belli olur ama, buna ağlamak denir mi, bilmem,

dedi ve köylünün yolunu açtı:

– Üzülmek değil, bu yaşıma geldim, ben de ilk defa gördüm. Köpek, sahibinin mezarı başında uluya uluya ağladı. Hiç kimse böyle bir şey görmemiştir. Köpek, taze mezara boynunu dayayarak dakikalarca ağladı. Gözlerinden şapır şapır yaşlar aktı. İnanılır gibi değildi, herkes hayretler etti. Ölüyü unuttuk, köpeğe ağladık...

Bu çarpıcı giriş, hepimizin ilgisini çekti. Arkadaşlarımızdan biri köylüye sordu:

– Sahibi mi ölmüştü?

– Evet. Daha doğrusu intihar etti.

– İntihar mı?

– Evet,

– Ne zaman!?

– Geçen hafta

– Nasıl olmuş bu hâdise ya?

– Adam, yüksek gerilim hattı direklerinden birine çıkıp intihar etmiş. Köylüler, ölüsünü bulduklarında da köpeği başında bekliyormuş. Sonra cenaze yıkanırken de havlamış, ulumuş, kilimlerin önünde huzursuz huzursuz bekleyip durmuş.

Yanımızdaki köylü hâlâ köpeğin vefası ve üzüntüsünü anlatmaya çalışırken, meclistekilerden biri, köpeğin ağlamasından daha önemli bulduğu intihar hâdisesiyle ilgilendi:

– İntihar ettiğini nereden biliyorsunuz; adam kaza sonucu ölmüş olamaz mı?

Köylü, malumatının sıhhatinden son derece emindi:

– Hayır, kaza değil, intihar. Adam, son zamanlarında çok huzursuzdu. Kimseyle doğru dürüst konuşmuyordu. Birtakım problemleri varmış...

Sıralanan bu gerekçeler de vakanın intihar olduğunu ikna edici bir tarzda ortaya koymuyordu. İntihar hükmünü hâlâ kuşkuyla karşıladığımı belirtmek için sordum:

– Herhangi bir sebeple yüksek gerilim hattına tırmanıp çarpılmış olamaz mı?

– Yok, efendi; biz, işin iç yüzünü daha derinlemesine biliyoruz ama o kadarı kalsın. Ölünün ardından, onun hoşuna gitmeyecek şeyleri anlatmak, ölüye haksızlık ve eza olur. Fakat olayın intihar olduğu kesin. Adam, 44 yaşındaydı. Çocuk değil ki, durduk yere köyün dışındaki bir elektrik direğine tırmansın. Hem, birgün öncesi, onu, ormanda, elinde bir urganla gezerken görenler olmuş. Ormanda ne aradığını, elindeki urganı niye gezdirdiğini sormuşlar. Bizim hayvanlardan biri köye gelmiyor da, onu bulabilirsem bağlayıp getireceğim, demiş. Hâlbuki hiçbir zaman, ormanda kalan hayvanları iple bağlayıp getirmeyiz. Zaten dehleyen olmayınca, hayvanı köye kadar kimse tek başına çeke çeke getiremez. Hem, kaçan hayvanı ormanda nasıl tutup bağlayacaksın.





Bütün bu detaylar, fazlasıyla ikna ediciydi. Hepimiz sustuk. Bir anlık bir sessizlikten sonra, makamında misafiri bulunduğumuz bey; çayından bir yudum alıp konuştu:

– Eskiden, köylüler, intihara yeltenmezlerdi. Demek ki devir değişince, köylülerin hâlleri de değişiyor. Bu gibi olaylar hiç hayra alâmet değil.

Köylü, Müdür Beyin yorumunu biraz tashih etme ihtiyacı duydu:

– Müdürüm, sizin dediğiniz de doğru olabilir. Lâkin bu adamın durumu biraz farklıydı. Çocukluğunda yetim kalmıştı. Önce, ona buna odun kesti, çobanlık filan yaptı. Zayıf, çelimsiz biriydi. Yine de kısmetini buldu, evlendi. Yaşça benden küçüktür. Ama görünce ihtiyar sanırdın. Eskiden beri, çok da sigara içerdi. Hele son zamanlarında iki paketi bitirir, üçüncüyü yarımlardı. Duyduğumuz kadarıyla, evinde birtakım problemleri varmış. Dediklerine göre, ayıptır söylemesi, bu, biraz da galiba güçsüzlükle ilgiliymiş. Doğrusunu Allah bilir. Dedim ya, eskiden beri garibin tekiydi. Son aylarda çok huzursuzdu. Huzursuz olduğu için de, habire sigaraya sarılıyordu.

Bu son teferruat, köpeğin, sahibinin mezarı başında neden hüngür hüngür ağladığını fazlasıyla açıklıyordu. Hayatında her şey hep daha kötüye gittiği için kendisini çaresiz ve yapayalnız hisseden adam, olanca sevgisini köpeğine aktarıyordu. Hisleri, insanlarınkinden kat be kat kuvvetli olan köpeği, acılarla derinleşip suskunlaşmış sahibiyle bütünleşmişti.

Demek ki, intihar eden köylünün, bu vefalı dostunun yanında, bir de, amansız bir düşmanı vardı: Sigara.

Kuyruğuna, kim bilir ne zaman, nasıl bağlanan bu tenekenin gürültüsü onu hiç bırakmıyor, adam hızını arttırdıkça tenekenin tangırtısı da şiddetleniyordu. O, bu dayanılmaz gürültüden kesin olarak kurtulmak için, yüksek gerilim hattına çıkıp, dünyadan uçmayı daha az acı verici bulmuştur. Hâlbuki, birgün durup düşünmüş olsa, patırtının çoğunun, kuyruğuna bağlı o tenekeden çıktığını kolayca fark edebilir ve kim bilir hangi muzip arkadaşlarının bir zamanlar kuyruğuna iliştirdikleri ve kendisi kaçtıkça vücuduna sıkı bir şekilde sarılıp dolanan o tenekeyi bedeninden ayırabilir ve şimdiye kadar hayatı çoktan normale dönerdi.

Bu trajik hâdisenin bana asıl dokunaklı görünen kısmı, intihar eden köylünün, galip ihtimalle, problemlerinin kaynağının ne olduğunu, yüksek gerilim hattı direğine tırmanırken bile bilmiyor oluşuydu. Köpek, sahibinin bütün masumiyetini bir biçimde hissetmiş de olabilir. Aksi takdirde, adamın acıklı hayat hikayesi ile köpeğin gözyaşları dökerek acı acı uluyuşu arasındaki paralellik izah edilemez.

ÖLMEK

Kahır Sina'sının zirvesine yükselerek
Oradan,
Oradan düşmek, ölmek istiyorum
Ümitsizlikle tanışık bir hüsranın boşluğuna...

Titrek
Parıltılarla yanan mezbahaların renginde bir akşam
Çıplak kayalıklara dağılırken
Kahır Sina'sının zirvesine yükselerek
Oradan,
Oradan düşmek, ölmek istiyorum
Ümitsizlikle tanışık bir hüsranın boşluğuna...

Kanlı bir gömlek
Gibi güneşin harelerini arkamdan
Alıp sürükleyerek,
O an ki, varlığın püsküllerine susar ayaktaki
Ve bir günün debdebeli yok oluşu sırasında
Sürüklenir sular ufuklara şule hâlinde
O an ki kollar açar yokluk ümitsiz cisme
Bir derin sesle "Haydi!" der uçurum,
O dem,
Kahır Sina'sının zirvesine yükselerek
Oradan,
Kalbin ümit seslerini dinlemeden
Hüsranın boşluğuna düşmek istiyorum.[1]

Ahmet Haşim

NE DEDİLER?

Ülkü Tekmil

Akademisyen

Sigaraya son derece karşıyım. Bence derhâl yasaklanmalı. çünkü sigara, çağdaş değerlere aykırı. Sigara, kamusal alana kesinlikle sokulmamalı. Eğer güzellikle bırakmayacaklarsa ordu, idareye el koymalı ve sigara içenler yakalanmalı. Sigara sadece özel alanlarda içilebilir. Yani kişiler evlerinde içebilirler. Fakat eşini ve çocuklarını

rahatsız etmeden. Balkona çıkıp içerse, komşusu rahatsız olur. Onun için, kapalı bir odada, tek başına ve pencereyi açmadan içsinler. Duman dışarı sızarsa kamusal alana girilmiş olunacağından kolluk kuvvetleri derhâl müdahil olarak devreye girmeli.

SİGARA İÇENLERDE BULGULARI DAHA AĞIR OLAN HASTALIKLAR
• Astım
• Kronik nezle
• Multipl skleroz
• Görme siniri iltihabı
• Hipertiroidi (Graves hastalığı)
• Şeker hastalığı görme bozukluğu

BEDBAHT KİMDİR BAHTİYAR KİM?

Zararlarını açıkça hissetmeden sigaradan vazgeçenlerin sayısı azdır. Fakat bazen bir olay, bir durum veya bir söz; bir kitabın, hatta bir musibetin gösteremeyeceği tesiri icra edebilmektedir. Aşağıda, sigarayı tek bir sözle bırakan bir öğrencinin öyküsünü okuyacaksınız:

Edebiyat Fakültesi'nde okudum. Edebiyat tahsili, genellikle kelime ve kavramların analizini gerektirdiğinden, hocalarımız zaman zaman çarpıcı misal ve özdeyişlerle de zenginleştirerek, kelime ve kavramları tahlil edip açıklarlardı.

Eski Türk Edebiyatı derslerinin birinde, sıra, bedbaht ve bahtiyar kelimelerine gelmişti. Hocamız, bu iki sözcüğün Farsça asıllı olduklarını, ikisinin de birleşik yapıda bulunduklarını, bedbahtın kötü talihli manasına, bahtiyarın ise, talihi kendisine dost olan anlamına geldiğini açıkladıktan sonra sözlerine şu anekdotu ilave etti:

Birgün, bir bilgeye sormuşlar:

– Bedbaht kimdir, bahtiyar kim?

Bilgin, bu suale şu karşılığı vermiş:

– Bedbaht, başına gelen musibetlerden başkalarının ders aldığı kişi; bahtiyar ise, bedbahtların başına gelenlerden ibret alandır.

O güne kadar, sigaradan başka hiçbir kötü alışkanlığa sahip olmadığım için, eh, onu da herkes içiyor, diyerek kendimi korkunç bir şekilde aldatmaya devam etmekteydim. Sigara yüzünden ayakları kesilen, kalp krizi geçiren, türlü türlü kanserlere yakalanan nicelerini görüp duyduğum hâlde, bütün bunlardan ibret almamıştım. Yani kendim, bedbaht olmaya namzettim.

Bunları düşününce irkildim ve toparlandım. O dersten sonra, bir daha tek bir sigara bile yakmadım. Çünkü bahtiyar olmayı seçmiştim.

SİGARA İÇİCİLERDE DAHA AĞIR VE İNATÇI OLAN HASTALIKLAR:
• Grip
• Nezle
• Zatürree
• Tüberküloz
• İltihaplı bağırsak hastalığı

SİGARANIN SEBEP OLDUĞU, ÖLDÜRÜCÜ KALP VE DOLAŞIM SİSTEMİ HASTALIKLARI:
• Felç
• Aort anevrizması
• Damar kireçlenmesi
• Koroner kalp hastalığı
• Kalp kası dejenerasyonu
• Şeker hastalığı görme bozukluğu

SİGARA GAZELİ

İçtikçe hem içimizi paralar
Hem boşu boşuna gider paralar

Azıcık keyif bol bol katran verir
Çektikçe ciğerimizi karalar

Üstümüze düşman gibi saldırır
Duyulmaz onun attığı naralar

Dumandan zehirli bıçağı ile
Dokunduğu her organı yaralar

Ne yapa tabipler nasıl saralar
Kapanmaz onun açtığı yaralar

Bu derdin dermanı var mıdır diye
Akıllı olanlar baştan soralar

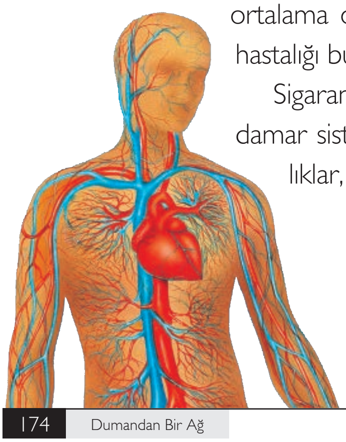
O onulmaz iptilâdan bir yılda
Kaç bin kurban verdi bizim oralar

Nevzat der: Hey kardeşim dikkatli ol
Elinde hep o meret bu aralar

SİGARANIN ÖLÜMCÜL ETKİLERİ

Dünyada her saniye 8 kişi, sigaraya bağlı hastalıklar yüzünden ölüyor. Bu, dünyada yılda 5 milyona yakın insanın sigara yüzünden aramızdan ayrılması manasına gelmektedir. Ülkemizde ise, sigaraya yılda 100 bin kurban verilmektedir.

En yeni araştırmalara göre, sigara bağımlılarının yarısı ağır hastalıklara yakalanmakta, onların da yarısı, yani bütün sigara tiryakilerinin %25'i, ömürlerinden, ortalama olarak 25'er yıl yitirmektedirler. Ailelerinde kanser ve kalp hastalığı bulunanlarda ise, bu riskler %90'lere kadar çıkabilmektedir.



Sigaranın ölümcül etkilerini üç grupta toplamak mümkündür: Kalp damar sisteminde yaptığı tahribat, akciğer ve hava yollarındaki hastalıklar, kanserler.

1. Sigaranın kalp damar sisteminde yaptığı tahribat

Sigara, kalp damar sistemi üzerinde son derece olumsuz etkiler meydana getirmektedir. Koroner damarların tıkanmasıyla



kalp krizi, ritim bozuklukları ve kalp yetmezliği gibi problemler ortaya çıkmakta ve bunlar genç yaşta ölümlere sebep olmaktadır.

Sigaranın yol açtığı damar hastalıklarının başında, çoğu zaman ya felçlerle ya da ölümle sonuçlanan beyin damarlarındaki daralma ve tıkanmalar gelmektedir. Ölümle sonuçlanma nispeti bakımından sigaranın ortaya çıkardığı en ciddi problem damar sisteminde yaptığı tahribattır. Sigaranın yol açtığı akciğer ve solunum yolları hastalıkları ile sigaraya bağlı kanser türlerden birine yakalanmak için, öncelikle kalp damar sisteminin sağlam olması, yani kişinin genç yaşta kalp ve damar hastalıklarına bağlı olarak ölmemesi gerekir.

Sigaranın doğurduğu damar hastalıklarının bir diğer şubesi ise, kol ve bacaklarda kangrenlere yol açan tıkanmalardır. Bu problem, uzuvların kaybedilmesiyle, bazen de hastanın yitirilmesiyle sonlanmaktadır.

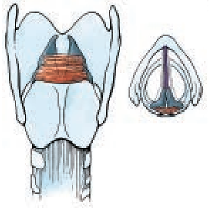
2. Sigara kökenli akciğer ve solunum yolları hastalıkları

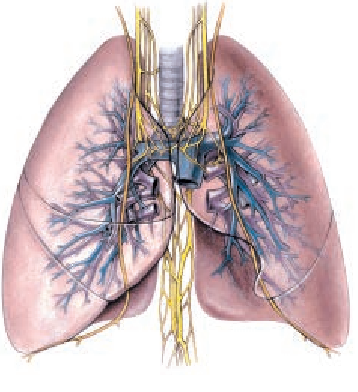
Sigaranın zehir olarak en büyük zararı verdiği organlar akciğer ve solunum



yollarıdır. Nefes borumuzu ilk adımda ve doğrudan etkileyen sigara dumanı, bu organımızda larenjit, farenjit, ses kısıklığı gibi hastalıklara ve ses nodüllerinin oluşmasına yol açar.

Soluk borusundan sonra akciğerlere inen sigara dumanı, öncelikle kronik bronşite yol açar. Bronşit ilerleyince, akciğer dokusunda hasar oluşturan amfizem meydana gelir. Bunun neticesinde akciğer fonksiyonları önemli ölçüde bozulur. Başlangıçta sadece aktivite yaparken hissedilen nefes darlığı, giderek günlük işlerde görülmeye, hatta giyinirken bile hayatı engellemeye başlar. Bunu, kronik obstrüktif akciğer hastalığı (KOAH) izler. Sigara sebebiyle bütün dünyada giderek artmakta olan KOAH, hâlen ölüm sebeplerinin altıncısıyken, birçok ülkede yavaş yavaş, kalp hastalıklarından sonraki ikinci ölüm sebebi hâline gelmektedir.





3. Sigara ve kanser

Sigaranın sebep olduğu üçüncü büyük hastalık grubu ise kanserlerdir. Sigara dumanıyla en yoğun şekilde karşılaşan organımız olan nefes borusundaki kanserlerin %98'i sigaraya bağlıdır. Çok sık görülen ve erkeklerin yakalandığı kanser türleri arasında birinci sırada yer tutan akciğer kanseri de %95 nispetinde sigaradan meydana gelmektedir. Akciğer kanseri, kadınlarda sigara

bağımlılığının artmasına paralel olarak, bu grubun en sık görülen kanser türü olan meme kanserinin önüne geçip bir numaraya oturma yolundadır.

Sigaranın pankreastan, prostata, kan kanserinden rahim ve meme kanserlerine kadar hemen hemen bütün kanser hâdiseleriyle ilişkisi bulunduğu ispatlanmıştır. İstatistiklere göre, sigara içmeyi önleyebildiğimiz takdirde, bütün kanser vakalarının %50'si önlenmiş olunacaktır.

NE DEDİLER?

Ragıp Müşerref

Vapur Çaycısı

Ben sigara içiyordum, bıraktım. Daha doğrusu, bırakmak mecburiyetinde kaldım. Fakat Allah'a şükür, sigarayı bırakır bırakmaz sağlığım düzelmeye başladı; yeniden doğmuş gibi oldum; hayatım değişti.

SİGARA VE KALBİMİZ

Sigara, kalbinizi kırar.



Sigara dumanı kalp ve damarlara zarar verebilecek aşağıdaki zehirli iki kimyasal maddeyi içerir:

1. Nikotin: Bağımlılık yapıcı olan bu zehirli madde, kalp atışlarını hızlandırır, tansiyonun geçici olarak yükselmesine sebep olur, ayrıca, kanın pıhtılaşma riskini arttırır,

2. Karbonmonoksit: Tütünün yanışı esnasında ortaya çıkan zehirli bir gazdır. Sigara dumanıyla içe çekilerek kanın kalbe ve vücuda taşıdığı oksijen miktarının azalmasına sebep olur

Bu sebeplerle, sigara içtiğinizde kalbiniz daha çok çalışmak zorunda kalır ve daha az oksijen alır, böylece çift yönlü bir olumsuzluğa maruz kalır.



Sigara; felçlerin %18'inden, kalp ve damar hastalıklarının %21'inden, kronik kalp hastalıklarına bağlı ölümlerin %30'undan sorumludur.

Sigara, ayrıca:

Myokard enfarktüse,

Anjina pectoris (ağrı)ya,

Koroner damarlarda daralmaya,

Kalbin çalışma hızında artışa sebep olur.

OKUMAYIN YÜZÜNDEN

İyi midir, kötü müdür insan,
Yüzünden bilinir az çok ama;
Küçüğüm henüz ben,
Pek bilemem.

Fakat deliyi bilirim,
Hastayı bilirim,
Sigara içeni bilirim,
Yüzünden.

Benim de babam öksürürdü,
Sigara yüzünden.
Şimdi babam yok,
Sigara yüzünden.

ŞEHİR GERİLLALARI

Ailelerin sigara tiryakisi olan bütün fertleri, fakat bilhassa aile reisleri, üzerlerindeki bombaları patlatarak intihar eylemleri yapan şehir gerillalarına benziyorlar.

TAK

– Babanın manyetolu çakmağı vardı. Tak, diye bir ses duyulurdu. Ben anlardım ki, baban yine sigara yakmıştır.

Ameliyattan sonra, odasından pek çıkmaz oldu. Göğsünü ve bütün kaburgalarını ince bir testereyle kesip açık kalp ameliyatı yapmış, tıkanmış olan damarlarını değiştirmişlerdi.

Üflediği bir şey vardı. Efor testi mi ne diyorlardı. Hem iyileşmek için gayret gösteriyordu hem de arada bir yine o ses geliyordu: Tak!

Sanki bir tabanca patlıyordu.

Doktor, o kadar, içme demişti. Kendisine kastı var gibiydi.

– Neden bırakmadı peki anne?

– Bilmiyorum kızım. Açıkça konuştuğu zamanlar o kadar azdı ki… Bunu bana ameliyattan sonra anlatmıştı. Meğer bazı belirtileri krizden çok önceleri açıkça görmekteymiş. Yürürken kalbi sıkıştığı için, arada bir dinlenmek mecburiyetinde kalıyormuş.

– Geçenlerde bir dergide okuduğumda ben de şaştım. Sigaranın en meşhur hastalığı akciğer kanseridir. Nitekim sigara denince bizim de aklımıza kanser gelir. Anne, meğer sigara menşeli kalp ve damar hastalıklarından ölümler, sıralamada akciğer kanseri ölümlerinden çok daha yüksek bir orandaymış.

– En kötü hastalık, başa gelen hastalıktır. Kalp hastalarının kalpleri birer el bombası haline gelir. Hiç beklenmedik bir anda pim çıkabilir. Onların yaşadıkları dehşeti bir başkası anlatamaz. Baban, ölümünden bir ay kadar önce, bir gece, korkularını ve duygularını, o güne kadar hiç anlatmadığı ölçüde açıkça anlattığında nasıl sarsıldığımı anlatamam. Ölümü çok yakınında hissettiğinden, endişelerini o derece yalın, öylesine serbest ve hissî anlatmıştı ki…

– Ağlama anne, ne yapalım, kaderimiz böyleymiş.

– "Üzülmemek hiç elde mi?" diyordu. 43 yaşındaki bir insan, hayatının en güzel döneminde, mesleğinin en başarılı noktasındadır…

– Şimdi 50 yaşında olacaktı. Hâlbuki 50 yaşındaki bir insan bile, birlikte her şeyi yapabileceğiniz biridir.

– Daha talihsiz olan o mu, yoksa ben miyim bilmiyorum.

– Veya ben mi?...

– Maalesef, bizim için her şey erkenden bitti. Üstelik ne kadar trajik bir sonla… O gece dünyayı onun gözüyle gördüğümde ürperdim. Meğer yanı başımızda yaşayan, yıllarca aynı evi, aynı odayı paylaştığımız bir insanın içindeki fırtınalardan habersiz denebilecek bir durumda bulunabiliyormuşuz!

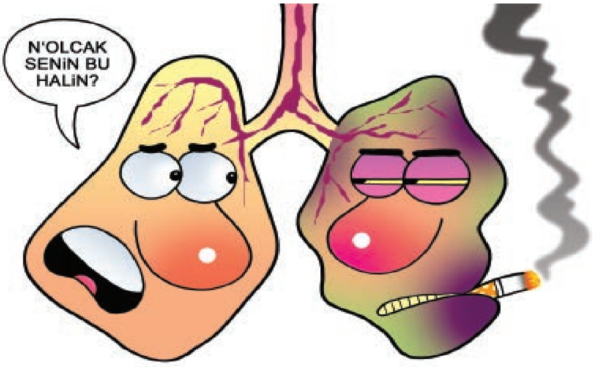


Söze şöyle başladı:

– Kendimi, kurşuna dizilmek üzere bir duvarın önüne çekilmiş gibi hissediyorum. Kaçmaya kalkışmam, kaçtığım şeye koşmam olur.

İnsanın yirmi tane parmağı var. Bunların yirmisini de kesseler, insan, yaşayabilir. Fakat kalbimiz tek bir tane.

Hikmetinden sual olur mu hiç! En hayatî organımız tek! Yedeği ve yardımcısı yok. Diğer organlarımız dinlenebildikleri



hâlde, kalbimizin birkaç dakika bile dinlenebilmesi mümkün değil. Minik bir pıhtı, anî bir sekte, damarlarındaki bir daralma yahut bir korku veya heyecan sonucu durduğu anda...

Herhangi bir sebeple durduğu anda... Nermin, anlıyor musun beni? O durunca her şey duruyor. Hayatımız duruyor. Bir daha göremiyoruz, dokunamıyoruz, işitemiyoruz. Bir daha nefes alamıyoruz. Kısa bir süre sonra da kokuşmaya, ardından çürümeye başlıyoruz.

– İyice yaklaştı. Ağzında sigara kokusuyla karışık ilaç kokularını duydum. Yüzükoyun yastığa kapaklandı. Sözlerini ondan sonra tamamladı:

– Dünya, bizim için sonsuz olarak bitmiş oluyor. Ve bu benim için her an muhtemel.

– Ama ağlama yavrum...

– Anne, korkunç bir şey bu!

– Buna rağmen, odasından o ses gelmeye devam etti: Tak!

O gün, odasına girdiğimde ölmüştü...

Fakat bunu bana kaçıncıya anlattırıyorsun!

– Anne, ne olursun devam et. Ölümünü de anlatsan, babamın yaşadığını, onun hakkında konuştukça daha iyi hissediyorum. Ben onu çok az gördüm, sen bunun farkında değilsin, senin yaşadığın her şeyi benim de yaşadığımı zannediyorsun. Babam benim için bir masal kahramanından pek farklı değil. Bir iki şey hatırlıyorum sadece.

– Şimdi senin yattığın tek kişilik yatakta yatıyordu. Sehpası yatağın yanındaydı. Üzerinde ilaçları, kitapları, sigarasıyla manyetolu çakmağı ve kül tablası duruyordu. Öldüğünde, içmekte olduğu son sigarası, uzun bir kül oluşturup kendiliğinden sönmüştü. Hiçbir şey babanın hayatını, yakılıp içilmeden kül olmuş o son sigarasından daha iyi anlatamazdı.

Ameliyattan sonra bazı kişilik değişikliklerine uğramıştı. Mesela, ömrü boyunca şiirden pek hoşlanmadığı hâlde, ameliyattan sonra küçük bir defter satın alıp, çeşitli kitaplardan seçtiği şiirleri bu küçük deftere yazıyordu.

Bana öyle geliyordu ki, utanmasa kendisi de bir şeyler yazacaktı. Fakat o defterde kendisine ait hiçbir şiir yoktu.

Trajedi, onun ölümünün her tarafındaydı. Açık bıraktığı şiir defterini, kaldığı yerden okumaya devam etmek niyetiyle sehpanın üzerine ters kapaklayarak bırakmıştı. O sayfada, Orhan Veli'nin ölümle ilgili bir şiiri vardı:

LAF OLSUN DİYE



Bazı şeyler vardır ki, basit ve önemsiz gibi görünürler. Bunlardan biri de sigaradır. Onun zararını öylesine hafife alırız ki, bir ara bırakmak üzere içmeye devam ederiz. Hatta sigarayı bırakmayı ciddi ciddi düşünmeye başladıktan sonra bile aylarca, yıllarca sigara içtiğimiz olur. Üstelik de, niçin içtiğimizi enine boyuna oturup düşünmeyiz bile. Fakat sigara, işini hiçbir zaman hafife almaz. Onun hiç şakası yoktur, siz sigarayı laf olsun diye yakarsınız ama, o sizi ciddi ciddi yakar.

KIZIM SENİN SİNİRLERİN BOZULMUŞ

Bir dostum anlattı:

Bu olay olduğunda, kızı, Cerrahpaşa Tıp Fakültesi'nde ikinci sınıf öğrencisiymiş. Bir gece, çok geç bir vakitte telefon çalmış. Telefona giderken, mutlaka çok kötü bir şey oldu, Allah hayra çevirsin, diye düşünüyormuş.

Ahizeyi kaldırınca kızının sesi gelmiş:

– Babacığım merak etme benim.

Kızının sesi üzgün, yorgun ve ağlamaklıymış:

– Ne oldu, önemli bir şey mi var?

– Evet babacığım, önemli bir şey var.

Adam, telefonun boşuna edilmediğini, ve kötü bir gelişme duyacağını düşünerek endişeli endişeli sormuş:

– Kızım hemen söylesene, ne oldu, bizim ne yapmamız gerekiyor

– Babacığım, senin düşündüğün şekilde hiçbir kötü şey olmadı. Sadece, sigarayı bırak, diyecektim. Çünkü bu gece, Akciğer Patalojisi kitabını, hemen hemen baştan sona bir çırpıda okudum. Ondan sonra başımı masaya dayayıp dakikalarca hüngür hüngür ağladım.

Adam şaşkın şaşkın sormuş:

– Benim bilmediğim bir şey mi var?

– Ahh babacığım, bilmediğin o kadar çok şey var ki…

– Yani bende bir rahatsızlık mı sezdin?

– Hayır, öyle bir şey demek istemiyorum. Bilmediklerin, sigaranın ne kadar tehlikeli ve bütün akciğer hastalıklarının ne kadar amansız olduğu.

– Bunu söylemek için mi beni gecenin saat üçünde uyandırıp endişelendirdin. Aklıma neler gelmedi!…

– Ya benim aklıma gelenler!… Bunun için, sana bir an önce sigarayı içmemen gerektiğini bildirmek istedim.

– Sabah arardın kızım.

– O zamana kadar bir iki sigara daha içmiş olurdun ama.

– Yahu bu kadar abartma şu işi.

– Bundan sonra tek bir sigara bile içmemelisin!



– Sen, iyi misin gerçekten?

– Babacığım bak..

– Bir şeyin yok değil mi senin?

– Ben iyiyim de..

– Paran var mı peki, hesabına biraz para yatırayım mı?

– Yeterli harçlığım var babacığım… Fakat ben, telefonu, bunları konuşmak için açmamıştım.

– Kızım, anlaşılan senin sinirlerin bozulmuş. Böyle geç vakitlere kadar ders çalışıp kendini yorma. Anladığım kadarıyla, sinirlerin harap olmuş. Beslenmene de dikkat et olur mu yavrum?

– Babacığım, sigarayı mutlaka bırakman lâzım. Eğer sen o kararı veremezsen, senin için hiç kimse hiçbir şey yapamaz. Tıbbın bu konuda yapabileceği hiçbir şey yok. Neden bunu anlamak istemiyorsun. Yapılabilecek tek şey var ve o da sadece senin elinde: Sigara içmemek.

– Tamam kızım, inşallah. Hadi kapatıyorum.

– Söz veriyorsun değil mi?

– Tamam yavrucuğum, iyi geceler.

Dostum, bunu anlattıktan sonra efkârlanıp bir sigara daha yaktı. Derin bir nefes çektikten sonra konuşmasına devam etti:

– Ben bu belâdan ancak ölünce kurtulacağım. Kaç defa denedim, bırakamıyorum. İçmeyeceğim, diyorum. İki saat sonra dayanamayıp bir tane daha yakıyorum.

Fakat gizli gizli. Eşim de, kızım da benim sigarayı bırakmış olduğumu zannediyorlar. Çünkü onlara söz verdim. Ama bu daha sonra oldu. Kızım tatile geldiğinde, bir daha sigara içmeyeceğime dair ona söz verdim. Gerçi bu, benim için, bir bakıma iyi de oldu. Yaklaşık beş yıldır, evde hiç içmediğim için, günde ancak beş altı sigara içme fırsatı bulabiliyorum.

NE DEDİLER?

Kamil Körük

Memur

Bir okulda memurdum. Okuldaki öğretmenlerin mutemetliğini de ben yürütüyordum. O zamanlar şimdiki gibi bilgisayar filân yoktu. Bundan dolayı işimiz uzun, yorucu ve stresli idi. Geç vakitlere kadar çalışırken, ha babam sigara içiyordum. Sonunda olan oldu ve bir sabah kahvaltı masasında kalp krizi geçirdim. Çok şükür ki hastahaneye vaktinde yetiştirildim de ölümden döndüm. Ameliyattan sonra, doktor, sigarayı bir daha hiç içmeyeceksin, içersen hiç şansın yok, dedi. O günden sonra sigaraya dokunmadım bile.

BİR GÜN

Birgün,
Bir tek sigarayı kaldırabilecek
Gücün kalmayacak.

Sonra birgün,
Çocuğun eve döndüğünde,
Seni bulamayacak.
Sigara içmeyi sürdürürseniz,
sigara içemeyecek hâle gelirsiniz.

SİGARANIN SEBEP OLDUĞU ÖLDÜRÜCÜ HASTALIKLAR

Sigara içenlerin dörtte biri 70 yaşlarında, dörtte biri hayatlarından 23 yıl kaybederek öleceklerdir. Bugün aramızda yaşayan 4 milyon Türk vatandaşı, sigara

içtikleri için, 23 yıl erken öleceklerdir. Bütün dünyada sigara kullanımı sebebiyle, her saniyede 8 kişi ölmektedir. Sigara sebebiyle oluşan ölümcül hastalıklar şunlardır:

☹	Kan kanseri
☹	Mide kanseri
☹	Böbrek kanseri
☹	Mesane kanseri
☹	Akciğer kanseri
☹	Pankreas kanseri
☹	Dil ve dudak kanseri
☹	Yemek borusu kanseri
☹	Kanserlerin ilk odakları
☹	Ağız ve nefes borusu kanseri

AKLINIZDA BULUNSUN

İstatistiklere göre, hiç kimse sigara içmediği zaman, dünyadaki kanser vakaları yarı yarıya azalacaktır. Fakat bu büyük hedefin gerçekleşmesi için dünyadaki bütün insanların sigarayı bırakmalarını beklemenize gerek yoktur. Siz sigarayı bıraktığınız anda, bu sonuç hemen ortaya çıkmaya başlayacaktır. Sigara içmediğiniz veya sigarayı bıraktığınız takdirde, hayatınızın herhangi bir döneminde vücudunuzun herhangi bir yerinde bir kanser tümörüyle karşılaşıp çaresizlik içine düşme riskiniz tam yarı yarıya azalacaktır. Hiç kimse sigara içmediği zaman dünyadaki kanser vakalarının yarı yarıya azalacak olmasının sizin için anlamı öncelikle bu olmalıdır.



YIKILIR HÜCRELER SARAYI

Büyüklerim yakarlar sigarayı,
Üflerler:
Bana saçma gelir

Büyüklerim yakarlar sigarayı,
Duman olur hayatları,
Uflarlar:
Bana acı gelir.

Büyüklerim yakarlar sigarayı,
Yıkılır hücreler sarayı,
Oflarlar:
Bana korkunç gelir.

BU ALÇAĞIN ACI ÇEKE ÇEKE ÖLMESİ DAHA İYİDİR

Anneannem anlatmıştı. Balkan Harbi'nden sonra, bulundukları bölgede Bulgar komitaları, Türklerin ileri gelenlerini suikastlerle öldürüyorlarmış.

Bir gece, baskın için seçilen evin etrafına 8-10 komitacı gelmiş. Ev, tek katlıymış ve her türlü taarruza karşı son derece dirençsizmiş.

Çete reisi, işi bir hamlede bitirmek için, evde ışık yanan tek odaya, perdenin aralığından bakmış.

Arkadaşları sormuşlar:

– İçeride mi?

– Evet

Hane reisi olan Türk, o an, gaz lambasının şişe şeklindeki fanusunun üzerinden sigarasını yakmakla meşgulmüş.

Komitacıların lideri, bu manzarayı gördükten sonra, arkadaşlarına:

– Hadi gidiyoruz,

demiş.

Arkadaşları bu anî karar değişikliğine bir anlam verememişler:

– Bir kurşunda işini bitirebilirdik, niye gidiyoruz ki?

Dediklerinde, başkanlarının cevabı şu olmuş:

– Lâmbanın üstünden sigarasını yakıyordu. Onun acı çeke çeke ölmesi daha iyidir.



HASTAHANEDEKİ ADAM

Bir adam yatıyordu hastahanede,
Akciğer kanserinden;
Umut uçmuştu gözlerinden...

Birgün,
Kimisi baştan ayağı beyaz,
Kimisi sarı çizmeli,
On binlerce ziyaretçi gördü,
Art arda sıraya dizili.

Güç bela tanıdı:
– Vay, siz misiniz?...
Şunlara bak;
Çocukken içtiği sigaralar,
Ziyaretine gelmişler.

Ne sevimli şeylerdi bunlar,
Ah ne sevimli, ne şeker...
– Geçmiş olsun abiciğim, dediler

Sonra gençlik sigaraları,
Lise tuvaletinde,
Tavla masalarında içilmiş:
– Nasılsın geçmiş olsun, dediler

Ooo, efkârlı günlerin cigaraları da gelmişler,
Bunlar da Leyla'nın aşkıyla kül olanlar:
– Geçmiş olsun,
dediler.

Gerisini görmek istemedi,
Hep acı acı şeyler,
Mecburen içilmiş.

Onlar da sokulup,
– Geçmiş olsun dostum,
derken;
Adam gerindi,
Gözleri iri iri açıldı,
Bir an titredi,
Ve rahatladı:
Doktorlar sakince,
– Öldü,
dediler.

Öğretmenleri, unutamadıkları bir olayı anlatmalarını istediğinde, bir lise son sınıf öğrencisi, aşağıdaki yazıyı yazmıştır:

BEKLENEN SON



Dedemi çok severdim. Belki bu sevgi, onu on yaşımda tanımış oluşumdandır. Hatırladığım kadarıyla, dedemi, bir yaz akşamı tanımıştım. Amcamlarla birlikte Bulgaristan'dan gelmişlerdi. Bütün bir ev, insanla dolmuştu. Herkes birbiriyle hasret gideriyordu. Dedemi ilk, amcamın kucağında gördüm. Hâli içler acısıydı. İçeri geçer geçmez, bir yatağa yatırdılar. O andan itibaren, o yatak, onun değişmez mekânı oldu.

Seneler geçti, herkes değişti, ben değiştim ama dedem hep aynı. Ben her sabah ve akşam dedemin yanına iner, onunla sohbet eder, kimi zaman da, yanında uyuyakalırdım. O da bana maniler okur, fıkralar ve yaşanmış küçük hikâyeler ve hatıralar anlatırdı.

Günler görünürde iyi geçiyordu. Ama dedem, gün geçtikçe sararıyordu. Hastalığı sigara yüzündenmiş. Beş yaşında tütün tarlalarında tanıştığı sigarasıyla, tam 60 sene arkadaşlık etmiş. Fakat bu arkadaşı, birgün dedemi sırtından vurup yatalak etmiş.

Geçen sene, ramazan bayramı sonrası dedem iyice fenalaştı. Bayram sebebiyle bütün akrabalar bizim evdeydiler. Ne yazık ki, evimizde bayram havası yoktu. Dedemin yanına indiğimde garip sesler duydum. Dedemin her nefes alışında, ciğerleri fokurduyordu.



Bir hafta, bu durum böyle devam etti. Sonunda o fokurdama durdu ve adaşım olan dedem can verdi.

Dedemin ölümünden sonra, hayatım boyunca sigara içmemeye karar verdim. Ölüm, kaçınılmaz bir son. Fakat sağlıklı, güzel ve uzun bir ömür sürmek, kendi elimizde. Sağlığımızı, hayatımızı, vücudumuzu en iyi şekilde korumalıyız.

Şimdi ne zaman elinde sigara tüten birini görsem, aklıma dedemin ölümü gelir ve elinde yanan bir sigara bulunan o kişiyi ne kadar kötü bir sonun beklediğini düşünüp üzülürüm.

NE DEDİLER?

Tayfun Çavdar
Üniversite Öğrencisi
Dünyadaki hiçbir acı,
insanın, caddede sağlıklı insanları görüp
kendisini boş yere telef etmiş olduğunu
anladığı an duyduğu acı kadar
büyük ve etkili olamaz.

FISTIKÇI ŞAHAP

Neredeyse bir yıldır, Çapa Tıp Fakültesi Hastahanesi Kulak Burun Boğaz kliniğine hemen her gün gidip gelmek mecburiyetindeydi. Artık ona öyle geliyordu ki, şehir, bu hastahaneden ibarettir. Herkesin asıl işi hastahaneye gitmektir. Hayatın diğer bütün faaliyetleri, boş zamanlarda yapılan birtakım önemsiz etkinliklerdir.

Ses kısıklığı haftalarca sürünce, doktor, kendisini, aylarca yollarını aşındıracağı bu üniversite hastahanesine sevk etmiş ve büyük macerası başlamıştı.

O andan itibaren yaşadıklarının anlatılabilmesine imkân yoktu. Tedirginlikler, kalabalık, sonu gelmeyen tahlil ve tedkikler, her biri daima olumsuz çıkan sonuçlar...

Hastalıklardan usanmış hastalarla, hastalara usanmış hastahane personelinin zoraki beraberlikleri ve arada sıradaki sürtüşmeleri, kimi zaman isyan eden hastalar...

Hastalar; yani, hayatlarının tadı kaçmış, kimileri can derdine düşmüş binlerce insan, neredeyse küçük bir kasaba büyüklüğündeki bu hastahanede, tebessüm eden bir yüzle hiçbir zaman karşılaşmadan ya sıra bekliyor ya oradan oraya koşuşturup duruyorlardı.

Kendisi ise, sanki bir korku filminin baş aktörüydü. Ölüm; adım adım, santim santim yaklaşırken çırpınıyor, fakat kaçamıyordu. Rüyada nasıl, bir mıknatısa yapışan bir toplu iğne gibi mıhlanıp kalınırsa, kanser karşısında da tam öyle bir çaresizlikle, anlamsız debelenmelerden başka bir şey yapılamıyordu.

On aydan fazladır hemen her gün hastahaneye gidip geldiğinden, evine döndüğünde kimse ne olup bittiğini sormuyordu bile. Kendisini işten dönmüş gibi görüyorlardı. Gerçekten de, bir bakıma öyle olmuştu. Hastahaneye gitmek, artık, kendisinin işi gibi olmuştu. Her gün başka bir kâbus yaşamak, her dakika ayrı bir işkence çekmek... Asıl işi buydu!...

Duyduğu pişmanlıkları, yaşadığı huzursuzlukları kendisiyle paylaşmak isteyen yoktu. Yapılan ameliyatta gırtlağı neredeyse bütünüyle alınmış, nefes borusuna ürkütücü bir delik açılmıştı. Değil kendisiyle konuşmak, kimse yanında, yakınında bulunmak bile istemiyordu. Belediye otobüslerine bindiğinde herkes huzursuz oluyor, caddelerde karşılaştığı insanlar başlarını çevirip başka taraflara bakıyorlardı.

Artık sadece, soluk sürtünmesiyle çıkan fısıltılarla konuşabiliyordu. Kendilerine bir şey sorduğu kişiler, Azrail'i görmüş gibi olduklarından, sorularına zoraki ve acıyan, küçümseyen bir edayla cevap veriyorlar ve onlar normal insan sesiyle cevap verdiklerinden, bütün diyalogları, insanla farklı bir mahlûk arasındaymış gibi görünüyordu. Yaşı elliyi geçik olduğu hâlde, sesi çıkmadığı için, çocuklarla bile konuşsa; başı hep eğik, boynu hep bükük idi.

Kulak Burun Boğaz Servisi'nde ve başka yerlerde gördüğü, gırtlak kanserine yakalanmış insanları aylardır dikkatle incelemiş ve hepsinin, içine kapanık kişiler olduklarını fark etmişti. Her birinin gözleri hüzün ve acı doluydu. Onların hepsi, düşüncesizce sigara içip sıkıntılarını sigarayla yenmeye çalışmış edilgenlerdi...



Bilgisizlik yüzünden kendisi de, o kara talihlilerden biri olmuştu. Kulak Burun Boğaz Servisi'ne ilk geldiği gün, koridor duvarında, gırtlak kanserlerinin %98'inin sigaraya bağlı olarak ortaya çıktığını okuduğu zaman, bunlar biliniyordu da bizim niye şimdiye kadar haberimiz olmadı, diyen çılgın bir isyanla eşyaları tekmelemek, duvarları tırmalamak isteğini zor zaptetmişti.

Eğer aydınlatılsaydı, bu felâketi yaşamayacağından emindi. Şimdi ise, bitmeyen kontroller, radyoterapiler,



kemoterapiler ve kendisiyle benzer bir kaderi paylaşan insanlarla sarılmış olmanın meydana getirdiği tarif edilmez panik duygusu…

Rüyalarının çoğu, hastalığıyla ilgiliydi. Bir gece, rüyasında, eşi, boynuna kadın çorabı geçirince normal bir sesle konuşabildiğini görmüş eski günlerindeki gibi birlikte mutluluk veren bir sohbet etmişlerdi.

Fakat rüyalarının çoğu korkunçtu. Bunlardan birinde, sokaktaki çocuklar, ellerindeki boncuklu tabancalarla boğazındaki deliğe doğru ateş etmişler, yapmayın, diye bağıracak olmuş, ancak, sesi çıkmadığından bağıramamış ve çocuklar hem ateş etmişler hem kahkahayla gülmüşlerdi.

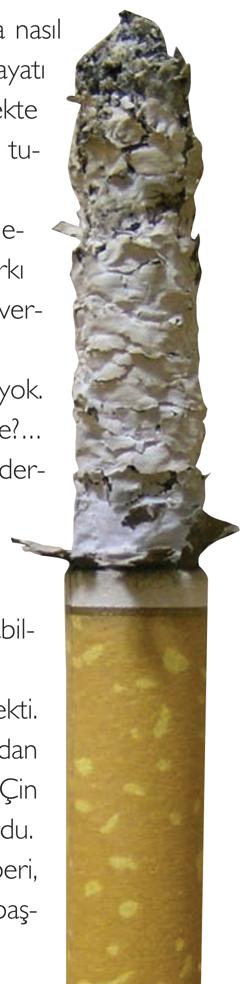
Bazı geceler ise, uçurumdan veya yüksek bir yerden düşmeyle ilgili klâsik rüyalarını görüyordu. Bunlardan birinde, kendisini çok sıhhatli buluyor, doktorlar da bunun böyle olduğunu onaylıyorlardı. Hem dinç hem de boğazı problemsizdi. Konuşa konuşa, doktorun üst katlardaki odasından çıkıyor ve koridorun bitiş tarafındaki daha dar merdivenlerin korkuluklarına şarkılar söyleyerek oturup, ortaokula giderken yaptığı gibi, kaya kaya inmeye başlıyor. Fakat bir an dengesini kaybediyor. Aşağısı simsiyah... Hızla düşerken, korkuyla uyanıyor. Yatağındadır. Bir kâbus görmüştür. Fakat bir başka kâbusa uyanmıştır: Ne sağlıklıdır ne de güçlü… Gırtlağı delik, vücudu hâlsizdir. İçinde, bütün kuvvetini emen bir şey vardır.

Daha korkunç bir kâbusa uyandığı için, adam gün boyu bu rüyasını düşünmüş ve hastahane bahçesindeki banklardan birinde kasketli iki köylü gördüğü zaman, yıllar önce, bir şehirlerarası otobüste kulağına takılan bir konuşmayı hatırlamıştı:

"Bizim köyde, cami cemaatinden bir adam vardı. Çok sigara içiyordu. Hastalandı, sesi kısıldı; sonra ameliyat oldu. Şifa bulmak için o kadar masraf ettiği, kim bilir kaç ay hastahanelerde boğuştuğu hâlde, köye geldikten sonra bunalıma girdi. Kahvede kimseyle konuşmuyor, evinde duramıyor, hiçbir şey yapamıyordu. Camiye giden arkadaşları bile kendisinden uzaklaşmışlardı. Hiç kimse, safta onunla yan yana bulunmaktan hoşlanmıyordu.

En sonunda ne oldu biliyor musun? Adam, bir gece, mahfilin demir parmaklıklarına bağladığı kalın bir urganla, kendisini caminin ortasına astı. Sabah namazına gelenler, adamı, avize gibi sarkık buldular. Öğleye doğru salâsı okundu…"

Adam, kim bilir kaç yıl önce bir otobüste dinlerken vaka-yı âdiyeden bulduğu bu olayı, içinin böyle dikkatle saklamış oluşunu kadere mi, her insanın içindeki anlaşılmaz mantığa mı bağlanması gerektiğine karar veremedi. Demek ki içi, kendisinin ancak şimdi anlayabildiği şeyleri, çok çok önceleri anlayıp önemseyebilecek kadar akıllı ve dikkatli idi. Ama kendisi, küçücük lezzetlere kanıp uçurumun dibine kadar gafletle yürümüş ve ancak sonsuz bir derinliğe paldır küldür yuvarlanırken ayılmış; birtakım ince dallara, zayıf otlara, yarısı dışarıda çürük köklere tutunarak, nihayetsiz bir boşluğun içinde kaybolacağı günü, çok kısa bir süre için ertelemeye çalışmıştı. Caminin ortasına kendisini asan köylü, çok yakında nasıl olsa kopacak olan o zayıf dalları ve çürük kökleri bıraktığı zaman hayatı bırakmış, problemlerini çözemeyeceği için kendisini çözmüş, çekmekte olduğu acı ve sıkıntıları daha fazla götürmeye gücü yetmediğinden, tutunduğu son zayıf otlardan ellerini çekmişti.



Adam, hastahane bahçesinin kaldırımlarında yürürken, mahfilin demirlerine sağlam bir urgan bağlayan köylüden kendisinin hiçbir farkı bulunmadığını düşündü ve neden hâlâ böyle bir kurtuluş kararını vermediğine şaştı:

Ben de onun gibiyim. Durumumun durumundan hiçbir farkı yok. Kim, istenmediği bir yerde bulunmak ister! Gideyim desem, nereye?… Benim, istendiğim hiçbir yer yok ki! Evimi, ilimi terk edeyim desem, derdim benimle gelir. Nereye varsam, herkes aynı şekilde bakar, şu hâldeki bir insanı, kimse, civarında, muhitinde görmek istemez. Nasıl istesin ki: Konuşamam, gülemem, çalışamam, eğlenemem. Kim beni ne yapsın! Kendim bile kendimi istemiyorum ki el istesin. Kaçabilsem, onlardan önce kendimden ben kaçacağım!…

Saate baktı. Daha on bire yirmi vardı. Tahlil sonuçları üçte verilecekti. Son zamanlarda kemikleri de ağrımaya başlamıştı. Doktor, metastazdan şüpheleniyordu. Ya kanser, kemiklerine sıçradıysa… Kendisine sanki Çin işkencesi uygulanıyordu. Her gün her şey, biraz daha kötüye gidiyordu.

Oyalanmak için, içinden, bu hastalığa yakalandığı ilk günlerden beri, sözlerini değiştirerek söylediği bir türküyü, zihninden mırıldanmaya başladı:

Ölüm geliyor ölüm
Ya lele ya lele
Günleri sere sere
Ya lele ya lele

Ölüm geliyor gülüm
Ya lele ya lele
Günleri dere dere
Ya lele ya lele

Al götür beni ölüm
Ya lele ya lele
Yârin olduğu yere
Ya lele ya lele

Fakat bazı kadınların sezgileri o kadar kuvvetlidir ki, erkeklerin yazgılarını bile hissederler…

Hastahanenin iç yollarında yürümekten usanmıştı. Hastahaneye hâlâ alışamadığı, hastalıklar gözüne daima korkunç, hastalar hep belâya uğramış insanlar olarak göründüğü için, dışarılarda gezmeye karar verdi ve Tıp Fakültesi Hastahanesi avlusunun alt kapısından pek işlek olmayan bir caddeye çıktı.

Eskiden olsa, hemen bir sigara yakıp oyalanırdı. Fakat şimdi, sigaranın adını duymak bile istemiyordu. Güçsüz adımları, sağ tarafı epeyce oyulmuş boynu, acının bir kara delik gibi yoğunlaştığı gözleriyle yürüdü.

Gide gide, bir kaldırımda, önüne demir profilden eski tip bir elektrik direği çıktı. Demirden direk, kaldırımda, duvara yakın bir yerdeydi. Duvarla arasında 30 santimlik bir mesafe ya var ya yoktu.

Adam, ne kadar zayıflamış olduğuyla kendi kendisine alay etmek için, o dar aradan, yüzünü duvardan yana döndürerek geçerken, birden, duvarın içindeki dar bir oyuğa bir paket sigaranın gizlenmiş olduğunu fark etti. İncelmiş elini uzatıp paketi aldı, baktı: İçinden sadece birkaç sigara eksilmişti.

Paketi aldığı yere bırakırken, acı acı gülümsedi. 40 yıl öncesini, bir sınıf

arkadaşıyla ortaklaşa aldıkları ilk sigara paketini hatırladı. Bir paket Maltepe... Beyaz filtreli, tiryaki oltası. Karanlığa yakın vakitlerde, tenha bir parkta birer sigara içtikten sonra, sigara paketini, park duvarının içinde dallardan görünmeyen buna benzer bir oyuğa saklıyorlardı.

O günlere kadar hiç sigara içmediklerine göre, o sigarayı da satın almayabilirlerdi. Fakat bir deneme, bir oyun olarak, ilk defa bir paket sigara satın almışlardı. Bu oyunun böyle acı bitebileceğini kesinlikle bilmiyordu. Bilse, hiç teşebbüs eder miydi!

Bunları düşününce, gırtlağı delik adam, o paketi duvarın içine saklayan çocuklara bir mektup yazmaya karar verdi. Vakti vardı. Bir kırtasiye dükkânına rast gelene kadar yürüdü. Kâğıt ve kalem aldı. Sonra geriye döndü, bir kahvehaneye girip oturdu. Çay istedi.

Çay geldiğinde, tasarladığı mektubu yazmaya başlamıştı:

Çocuklar,

Sigara içmeyin. Bu sağlıklı ve cıvıl cıvıl hâlinizi koruyun. Yapabileceğiniz o kadar çok, faydalı ve eğlenceli şey var ki, sigara içmenize hiç gerek yok.

Büyüklere özenmeyin. Yapabildiklerinizi yapabilecek enerjiye sahip bulunsalardı, pek azı, sigara içmeyi sizin oyunlarınıza tercih ederdi.

Siz, yetişkinlerin akıllanıp olgunlaştıkları için sizinki gibi oyunlar oynamadıklarını sanıyorsunuzdur. Bu zannınız kesinlikle doğru değil. Büyükler, hayat enerjilerinin önemli bir kısmını tüketmiş olduklarından, ancak en gerekli şeyleri yapabiliyorlar. Onların pek azı, kendilerini coşkunca yaşatabilecek enerjiye sahiptirler.

Hangi dumanın insan sağlığına yararı vardır ki, sigara dumanının olsun! Eğer siz bu sigarayı içmeye devam ederseniz, evlenecek çağa gelmeden yüzünüz solar... Az harçlığınızı kendinizi imha etmekte kullanmayın. Paranızı faydalı şeylere sarf edin.

Ben, bundan tam 40 yıl önce, sizin şimdi oynadığınız bu gizli gizli sigara içme oyununu oynamaya başlamıştım. Fakat ne yazık ki, bu oyunun sonu çok kötü bitti. Sigaranın oyunbozan biri olduğunu anladığımda, artık çok geç olmuştu. Meğer ben o küçük dostlarımla öylesine oyalanırken, onlar işlerini ciddiye alarak bana hep zarar vermişler.

O şakacı dostlarım yüzünden birgün yüzüme bordo çizgiler çizdiler. Sigaraya alıştığım yatılı okulda, tatil için köylerimize gideceğimiz gece birbirimizin yüzünü boyardık. Büyük yolculuktan önceki şu kâbuslu karanlık gecelerimde doktorlar, sanki bir şaka yapar gibi boynuma, yanağıma, tam da yatılı okulda arkadaşlarımın sarı renkli guaş boyayla boyadıkları yerlere, bordo çizgiler çizdiler.

Şimdi, dünyanın bütün çocuklarına, sakın sigara içmeyin diye haykırmak, sesimi

doğudaki ve batıdaki bütün çocuklara ve bütün yetişkinlere duyurmak isterdim. Ama ne yazık ki, benim sesim, bir metre öteden bile duyulmuyor. Çünkü sigara sebebiyle yakalandığım hastalık yüzünden ses tellerim alındı, gırtlağım delindi. Beni görmüş olsanız, durumumdan korkup, yanımdan koşarak uzaklaşırdınız. Tabiî ki bu doğru bir davranış olmazdı. Benden ve benim gibi zavallı hastalardan kaçmayın, onlarla ilgilenin, onları sevin. Onların yakınında bulunmaktan size hiçbir zarar gelmez. Kanserlilerden korkacağınıza, sigaradan korkun. Benim gibi gırtlağı alınıp boğazı delinmiş insanlardan ürküp kaçacağınıza, sigaradan ürküp uzak durun.

Ben, ancak fısıltıyla konuşabilen bir hastayım. Hani şu Fıstıkçı Şahap diyerek ezberlediğiniz sesler var ya, işte sadece onları söyleyebiliyorum. Diğerlerini söyleyebilmek için ses tellerimizin bulunması gerekir. Hâlbuki benim ses tellerim yok, alındı...

Böylece ben, konuşamamaya mahkûm oldum. Günde yüzlerce defa konuşma ihtiyacı duyarız. Bu ihtiyacı ben de herkes kadar duyuyorum. Fakat ne yazık ki, konuşabilmek, benim için hiçbir zaman mümkün olmayacak.

Bazen, sigaranın, başıma getirdiklerini herkese anlatmamam için öncelikle ses düzenimi tahrip ettiğini düşünüyorum.

Zalim hükümdarlar, sırlarını öğrenenlerin ya boyunlarını vurur ya dillerini keserlermiş. Sigara, zalim bir hükümdara benziyor. Sırlarını öğrenenleri, ya yok ediyor, ya susturuyor. Sigaranın zararlarını anlamış olanların çoğu toprak altında, bazıları yataklarda, bir kısmı ise, benim gibi, konuşamamaktadırlar. Hâlâ sigara içmeye devam edenlerin bir kısmının ise konuşacak, başkalarını düşünecek mecali kalmamıştır. Sigaranın zararlarını anlamaya başladıklarında, bağımlılar artık kendi dertlerine düşmüş oluyorlar. Mecburen ortalıkta dolaşan benim gibi hastaları görenler ise, insanları korkutup kaçırmaktan başka işe yaramıyor. Böylece, sigaranın zararları hiçbir zaman doğru dürüst anlatılamıyor. Anlatanlar da ya laf olsun kabilinden bir şeyler söylüyor ya hiç yol, yöntem bilmediklerinden, hemen yasaklama ve şiddet kullanma yönüne gidiyorlar. Netice itibarıyla, sizin şu attığınız tehlikeli adımı devam ettirmek suretiyle çocuklara ve birbirlerine kötü örnek olan binlerce, yüz binlerce gafil, her an her yerde sigaranın reklâmını yapmaya devam ediyorlar.

Siz, sigaranın lehine yapılan o çok yoğun propagandanın zavallı kurbanlarından başka hiçbir şey değilsiniz. Firmalar, on bir tane futbolcunun formalarının üzerinde reklâmları bulunması için milyarlarca lira sarf ederler. Gönüllü sigara tanıtıcılarının yapmakta oldukları tanıtım ve reklâm faaliyetinin boyutlarını bilmiyorum hesaplayabilmek mümkün müdür?

İşte bütün bunlardan dolayı, sizin gibi pırıl pırıl çocuklar, hiç gereği yokken, tertemiz ciğerlerini, sapasağlam organlarını sigaranın katranı ve zehirleriyle

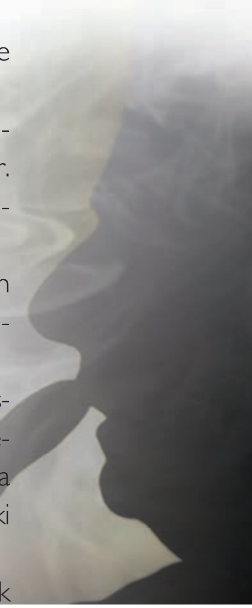
mahvediyorlar. Sigaranın zararlarını anlamış olanlar yaşıyor olsalar, her hâlde durum, şimdikinden çok farklı olurdu.

Sigara, insanlarla savaşmaktadır. Biz tütün tarlalarında, sigara fabrikalarında onların sayılarını çoğaltmaya çalıştığımız hâlde, sigaralar, bizi yok etmeye uğraşıyorlar. Her saniye 8–9 kişinin canını alıyorlar. Üstelik de tabanca, bıçak gibi silâhlar kullanmadan. Sadece zehirleyerek. Çünkü sigara, sinsi ve sessizdir.

Biliyorum, beni tanımış olsaydınız, bana Fıstıkçı Şahap lâkabını takardınız. Ben böyle bir ilgiye bile razıyım. Çoktandır o kadar yalnızım ki, aylardır ilk defa, duygularımı birazcık açma fırsatı bulduğum için, size teşekkür etmek istiyorum.

Sakladığınız sigara paketine rastladığım gezintim esnasında, intihar etmekten başka yapabileceğim hiçbir şey bulunmadığını düşünüyordum. Fakat siz, bana, yapabileceğim şeyler bulunduğunu hatırlattınız. İnsanları sigaradan uzaklaştırma konusunda fevkalâde faydalı olabileceğimi düşündürdünüz. Umarım ben de sizi, bundan sonraki adımlarınızı son derece dikkatli atmanız hususunda etkili bir biçimde uyarmışımdır.

Hayatı ve bütün canlıları ve bütün insanları ve özellikle de bütün çocukları çok seven talihsiz amcanız FISTIKÇI ŞAHAP.



CERRAHİ GAZELİ

Birgün güç belâ bir paket birinci aldım bayiden
Ölüme doğru uzun yolculuk başladı sahiden

Ne sarhoştum ne ayıktım yarı yarıya bayıktım
Allah razı olsun dedim şunu keşfeden dâhiden

O ne lezzetti o ne tat canıma can kattı kat kat
Kana kana içtim su içercesine sürahiden

Sırrını çözdüm cihanın dedim tamam habersizdir
Mahi[1] deryada peki derya haberdar mı mahiden

Dost budur arkadaş budur zevk varsa o dahi budur
Kimseye hayır gelmez ne ahretlikten ne ahiden

İşte ben birden o mutlu günlerimi hatırladım
Gırtlağım alınmış olarak çıkarken cerrahîden



TİRYAKİ DEDE

Sigarayla ilgili, etkileyici pek çok şeye şahit oldum. Fakat bunlardan biri bende açılımına yapmakta zorlandığım derin bir tesir bıraktı. Sigara bağımlısı olan çok yaşlı bir adam, sigarayla ilgili bir belgesel izlerken çocuklar gibi ağlıyordu.

Sigara içenin iki tane "kara"ciğeri olur.

SİGARANIN BIRAKILMASI HUSUSUNDA TÜRKİYE CUMHURİYETİ'NDEKİ ÖZGÜN YÖNTEMLER

"Sigaraya yapılacak %6'lık zam, ülkemizde 4000 kişinin sigarayı bırakmasına sebep olacak." (Gazeteler)

Basınımızda 2004 baharında yayımlanan yukarıdaki heyecan verici haberle coşup bu düşünceyi daha da geliştiren bir vatandaşımızın kaleme aldığı, ülkemize özgü bir tür olan aşağıdaki makaleyi istifadelerinize sunuyoruz.

KÜÇÜK SİGARA ZAMLARININ BÜYÜK FAYDALARI

Sigaraya yapılacak %6'lık zam, ülkemizde 4000 kişinin sigarayı bırakmasına sebep olacakmış. Böylece o 4000 kişinin, sigaraya bağlı hastalıklarla karşılaşma riskleri azalacakmış.

Bir gazetemizde bu dâhice çözüm yolunu görünce elbette büyük bir hayranlık duydum ve bu olağanüstü fikir sayesinde daha pek çok meselemizi halledebileceğimizi düşündüm. Bunların bazılarını aşağıda sunuyorum:

İlk zam petrol ürünlerine yapılmalı. Benzin ve mazot fiatları üç beş kat arttırılırsa trafiğe çıkacak araç sayısı azalacağı için, tabiî olarak, trafik kazaları da hissedilir ölçüde düşecektir.

Şişmanlığa bağlı hastalıklar da ülkemizdeki en ciddi problemler arasındadır. Yiyecek maddeleri sekiz-on kat daha pahalı hâle getirilirse, kanaatimce bu problem de memnuniyet verici bir oranda çözülmüş olacaktır.

Aşırı fiat artışlarının intiharları arttırdığı, hastalıkları çoğalttığı da hesaba katılırsa, söz konusu çözüm yolunun ne denli esaslı ve gerçekçi olduğu kendiliğinden tezahür eder.

Esasen, sigaraya yapılacak %6'lık zam, bu hususta da son derece yararlı olacaktır. Söz konusu araştırmayı yapanların da ifade ettikleri gibi, sigaraya yapılacak

%6'lık zam, sadece 4000 kişinin sigarayı bırakmasını sağlayacaktır. Sigaraya devam edeceği anlaşılan milyonlarca insan, o günden itibaren daha az besin alacak, daha fakir hâle gelecek, fakirleştiği için sigaranın, daha kalitesizini içecek ve gitgide morali daha da bozulacak, morali bozuldukça daha da fazla sigara içecek, böylece tiryakiler daha gerilimli, daha bunalımlı bir duruma gelecekler; çağdaş toplumumuz bu sayede, hayatlarında hiçbir mana bulunmayan sigara bağımlılarından hissedilir oranda arındırılmış olunacaktır.

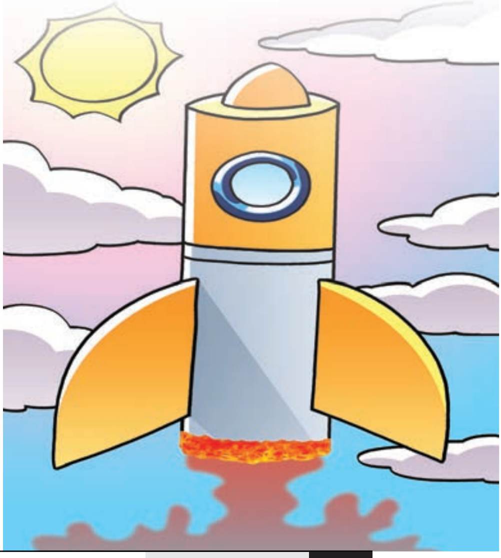
Sigaraya zam yapmak suretiyle problemlerimizi çözebileceğimiz keşfinde bulunan dâhilerimiz ve sayfalarında böyle dehalara yer veren gözümüz, kulağımız, düşünen beynimiz olan değerli basınımız yaşadıkça, ülkemizin şu mükemmel gidişi daha da hızlanarak en kısa sürede hedefe ulaşılacaktır. Buna bütün kalbimle inanıyorum.

Yine o dehalarımız ve değerli basınımız sayesinde, ne sigarayı bıraktırma konusunda eğitim verilmesine, ne sigaranın toplumumuzda neden bu kadar çok içildiğine dair lüzumsuz araştırmalar yapılmasına, ne de son on yılda ABD'de sigara içenlerin 1/3 nispetinde azalmasına rağmen ülkemizde sigara bağımlılığının niçin mütemadiyen arttığı sorusu üzerinde düşünülmesine hiç gerek kalmayacaktır.

Zaten bu tip araştırmalar, liberal mantaliteye de aykırıdır: Herif keyfinden pöfür pöfür cigara içecek, biz beyefendinin neden böyle yaptığı üzerinde uzun uzun düşünüp çalışacak ve önlemler alacağız. Hiç olacak iş midir bu!

Sigara ucuz olursa, tiryakiler meyve de yiyebilirler. Bu durum, onların daha fazla yaşamasına ve hatanın müzminleşmesine yol açar.

Sigaraya yapılan zamlar, ülkemizdeki nizam ve huzurun teminatıdır. Günümüz Türkiye'sinde bir paket kaliteli Amerikan sigarasının fiatı, günlük asgarî ücretin 1/3'ünden daha yüksektir. Sigara bağımlıları sigarayı kolay kolay bırakamadıklarına göre, bu önemli gelir kaynağı daha da zenginleştirilmelidir. Sigara tiryakileri kuru ekmek yesinler. Böylece sigara kaynaklı gelir fonları fevkalade büyür ve o paralarla daha fazla odacı, daha fazla makam arabası, daha fazla polis alınabilir; böylelikle devlet babanın çiftliği daha da büyür.



Böyle mükemmel fikirler, insanları şevklendirip daha büyük hayâllere taşıyor. Sözlerime nokta koyarken, değerli basınımızı ve kıymetli dâhilerimizi bu vesileyle tebrik ve tebcil ediyorum. Hürmetlerimle efendim.

Timurtaş AKPARTAL



SİNDİRİM ORGANLARI VE SİGARA

Sigarayı sadece içtiğinizi sanıyorsunuz, değil mi? Bu bilginiz doğru değil, sigarayı yiyorsunuz da. Nasıl mı?

Sigara dumanının içindeki maddelerin bir kısmı dilde ve ağzın içinde kalır. Sonra bunlar mideye gider ve orada asit salgısını arttırıp, zamanla gastrite, mide ve oniki parmak bağırsağı ülserlerine yol açar.



Sigara, ülser tedavisinin başarısını azaltır. Ayrıca ağız, dudak, dil, yemek borusu, mide, safra kesesi ve pankreas kanserleri, sigara içenlerde daha çok görülür.

NE DEDİLER?

Kâmil Barut

Öğretmen

Sabahları ağzım zehir gibi oluyor. Sigara, insan ruhuna giren bir şeytan gibi...

KENDİNİZİ O YOLDAN DÖNDÜRÜN

Sizi bir iskelete döndürmeden
Kendinizi o yoldan döndürün

Birgün defterinizi dürmeden
Fırsat sizdeyken defterini dürün

İrkilin de o sizi öldürmeden
İradenizle siz onu öldürün

O sizin yuvanızı söndürmeden
Buruşturun yuvasını söndürün

Cümle cihanı size güldürmeden
Küflendirip onu ele güldürün



NEDEN SİGARASIZ BİR HAYAT

Akciğer kanseri ölümlerinin %90'ı sigaradan kaynaklanmaktadır, Sigara tiryakileri genellikle uykuları düzensiz ve gergin kimseler hâline gelmişlerdir,

Günde ortalama bir paket sigara içen bir insan, 40 yaşına geldiğinde, 50 yaşın görünümü ve yıpranmışlığını sergiler,

Her sigara, insan ömrünü 15 dakika kısaltmaktadır. Bu durum yılda 90 gün, 50 senede 13 yıllık bir zamana tekabül eder,

Sigaranın sebep olduğu iştahsızlık ve beslenme bozukluğu, başta verem olmak üzere birçok hastalığın oluşup gelişmesinde önemli rol oynar,

Sigara, hücrelerimize hayat ve enerji veren C ve B vitaminlerinin düşmanıdır; vücudun günlük ihtiyacı olan 250 mgr C vitaminin yok oluşuna 10 sigara yetmektedir.[1]

Sigara, bayanlarda hamileliği engelleyebilmekte, düşüklere ve erken menopoza sebep olabilmektedir.



Sigara, başta hipofiz bezi olmak üzere, salgı bezlerinin düzenini bozmak, damarları büzmek, kandaki oksijen düzeyini düşürmek suretiyle erkeklerde cinsel gücü azaltır. Nikotin, spermlerin özelliklerini bozup onların hareket kabiliyetlerini azaltmak suretiyle kısırlığa sebep olabilmektedir.

SANİYELİ FİTİL VE ÇILGIN FEDAİLER

Tiryakiler, sigarayı kaç dakikada içtiklerini bilirler ve böylece sigarayı saniyeli fitil gibi kullanırlar. Her tiryakinin bünyesinde o saniyeli fitile bağlı fünyeler vardır. Tiryakilerin kronometre olarak kullanmaya kalkıştıkları saniyeli fitiller, birgün tiryakilerin gırtlaklarındaki, akciğerlerindeki veya bir başka yerlerindeki birtakım fünyeleri ateşleyip onların bütün vücutlarının infilâk etmesine yol açabilir.

Saniyeli fitilleri aralıksız yanan sigara bağımlıları, kendi elleri ve öz iradeleriyle hayatlarına nihayet vererek aileleri için büyük bir felâkete sebep olduklarından, üzerlerinde bombalarla gezen intihar fedaîlerine benzetilebilirler. Şu kadar var ki, bu fedaîler eylemlerini kendi evlerinde gerçekleştirirler ve intihar ettiklerinde,



bedenleriyle birlikte ailelerini de paramparça ederler.

Aslında arada şöyle bir fark daha vardır: İntihar fedaileri, bir çılgınlık, bir heyecan içindedirler, sigara tiryakileri ise, son derece sakin, hatta keyif alarak intihar etmektedirler.

Fakat yakınları, onların bu garip zevkleri yüzünden çok büyük zararlar görmektedirler. İşte sigara bağımlıları en çok da bundan dolayı çılgın intihar fedaîlerini hatırlamaktadırlar.

DAHA GENİŞ BİR AÇIDAN SİGARA PROBLEMİ

Ülkemizde satılan en yüksek fiyatlı sigaralardan da satın alsanız, size hep en katranlı, en zararlı tütünlerden imal edilmiş sigaraların düşeceği kuvvetle muhtemel olduğuna göre, bu hileli kumar masasından bir an önce kalkmalısınız.

Unutmayın, iyi tütünler, kişi başı ortalama gelir düzeyi 20.000 – 30.000$ civarında olan ülkelere gidiyor. Siz, 5000 – 6000 $ kadar kişi başı ortalama gelire sahip bir ülkede yaşamakta olduğunuza göre, size, tütünün hep en kötüsü düşecek. Hâlbuki temiz hava, en iyi tütünden yüz bin kat risksiz ve bedava. Sigarayı bıraktığınız an, birdenbire, en zengin ülkelerde en iyi tütünleri kullanan tiryakilerden binlerce kat avantajlı duruma geçiyor ve tütün oyununu bir hamlede bozuyorsunuz.

Sizler, ikinci sınıf bir ülkenin üçüncü sınıf vatandaşlarından biri olmaktan teker teker kurtuldukça, çok geçmeden, kendiniz de, ülkeniz de birinci sınıf olursunuz.

Ne yazık ki, bu temennimiz, henüz sadece bir hayâl. Çünkü gelişmiş ülkelerde sigara tüketimi günden güne azalırken, geri kalmış ülkelerde, sigara içme nispeti mütemadiyen yükseliyor.

Gelişmekte olan ülkelerde yaşayan insanlar; saçma sapan gazete ve dergilerle, mesajsız filmlerle, gereksiz dizilerle, zıplatıcı popla, hoplatıcı topla, sebepsiz ve anlamsız magazin ve sair boş şeylerle hep oyalanıp realiteden uzaklaştırılırlar. Böyle ülkelerde, toplumun doğru ve gerçekçi düşünmesi, bilinçli ve sistemli bir şekilde önlenir. Gençlerin uyumsuz ve cemiyetle çatışma hâlinde bulunmasına çalışılır. Toplumsal çözülme ortaya çıksın diye, milleti millet yapan, herkesi birbirine bağlayan ne kadar değer ve bağ var ise, bunlar zayıflatılıp koparılır. Olması gereken

her şeyin sahtesi, kötüsü ve zararlısı çıkarılır. Meselâ milletin gözü kulağı olması gereken basın, böyle ülkelerde en kötü durumdadır. Böyle geri memleketlerde faydalı ve ruhları besleyen müzik yerine, sözleri ya anlamsız ya ahlâksız olan müzikler yaygınlaştırılır. Herkes için lâzım olan spor yerine, bu bahtsızların ülkelerinde fanatikçe taraftarlık beslenir.

Şu hâlde, doğru düşünmeli, doğru yaşamalı, bütün tutumlarımızı doğru ve seçkin hâle getirmeye çalışmalıyız. Diğer kötü alışkanlıklarımızdan ve sayısız hata, kusur, gaflet ve yanlışlarımızdan vazgeçmedikçe, ülkemizde sigara tüketiminin kontrol altına alınması kesinlikle mümkün değildir.

NE DEDİLER?

Hayati Çapraşık

İnşaat ustası

Sigara içenler, içlerinin ne hâlde olduğunu görmek istiyorlarsa, bol müşterili bir kahvehanenin, sabahleyin kapıları açılırkenki havasını beş on dakika teneffüs etsinler yeter. İçilecek yeni sigaralardan çıkacak dumanlar o iğrenç kokuyu bastırmadan önce kahvehane ne hâldeyse, akciğerleri işte öyledir.

TİRYAKİNİN GÜNLÜĞÜNDEN

Melekler, ***ömrünü nasıl geçirdin***? diye sorarlarsa, onlara şu cevabı vereceğim:

Sigara içerek. Sigara içtiğime kızarak, fakat sigaradan vazgeçemeyerek. Sigara içenleri gözleyerek, kim gırtlak kanseri, kim akciğer kanseri izleyerek; ama bir saat içmedim mi, sigarayı bir sevgili gibi özleyerek. İçtikçe pişman olarak, fakat bir daha, bir daha sararak; sonunda sarararak; öksürerek, balgamlar çıkararak; ve kararararak, ama vazgeçemeyerek; ya gırtlağım delinirse ve bir daha hiç konuşamazsam diye dehşete düşerek, hatta bunu belli başlı kâbuslarımdan biri ederek, fakat yine de içerek, hem de mantıksız bula bula, böyle aptalca bir iş yaptığımdan utana utana ve bütün sigara içenlere acıyarak; onların solgunluklarına, kansızlıklarına üzülerek ve sırf sigara içtiklerinden dolayı onları severek ve keşke





içmeseler diyerek, ama daha fazla kişinin sigara tiryakisi olmasını da gizli gizli arzulayarak sigara içtim, sigara içtim, sigara içtim.

Canım istedikçe de içtim, ondan nefret ettikçe de... Bırakmaya çalıştıkça***, sigara içmezsem sonra ne yaparım?*** diyerek eskisinden fazla içtim, içtim, içtim...

Bakkala sigara almak için her girişimde, kendimi içine duman çeken ve bu aptalca oyunu için her gün para ödeyen bir deli gibi hissederek, bu saçma sapan davranışımdan bakkalın da, sigara fabrikalarının da para kazandıklarını kendimin ise daima sadece zarar gördüğümü düşünüp kendime kızarak, çocuğumu erkenden babasız bırakacağım akıma geldiğinde acıya gark olarak sigara içtim.

Benim ömrüm böyle geçti. Sanki asıl işim sigara içmekti.

Bunu bilmedikleri için, sevenlerim de, sevmeyenlerim de beni hep yanlış anladılar. Ben hayatımı sigara üzerine kurmuştum. Gayrısı kocaman kocaman yalanlardı. Ben sigaraya tapıyor, sigara içmek için yaşıyordum; hayatımın tek gayesi sigaraydı. Sigara içmek için yemek yiyordum. Artık sigara içemeyecek hâle gelince uyuyordum ve bunu bile, dinlenip ertesi sabah iştahlı iştahlı sigara içebilmek için yapıyordum.

Böyle iradesiz bir ahmak olduğum için miskin miskin yaşadım. Hiçbir zaman, sabah namazına şevkle kalkacak kadar dinamik olamadım. Çünkü sigara içtim. Sigara içen biri erken kalkamaz. Sigara insanın bütün gücünü, kuvvetini, yaşama şevkini elinden alır ve onu posaya çevirir.

Sigara içtiğim için, sabah güneşinden nefret ettim. Hâlbuki sağlıklı bir insan için güneşin doğuşunu izlemek ne büyük saadettir. Seherin serin nefeslerinin ağızdan huu diye çıktığı çiyli sabahları ben yaşayamadım. Çünkü daima güneş doğduktan sonra ve hiçbir zaman tam manasıyla dinlenmemiş olarak uyandım ve lavaboda yüzümü yıkarken içim parçalanırcasına öksürdüm.

AYILANI ÖLDÜRÜRÜM

Sigara, verdiği keyifle, kullanıcısının en yakın arkadaşı oluyor ve tiryaki keyif sarhoşluğu içindeyken yapacağını yapıyor, ona her türlü zararı veriyor. Adamın

aklı başına geldiğinde, genellikle iş işten geçmiş oluyor. Sigara tedbirli davranarak, kendisinin zararlarını iyice öğrenen tiryakiyi, aleyhinde propaganda yapmasını önlemek için öldürüyor.

TEPEGÖZ

Oğuz ilinde, Tepegöz derler bir canavar peydahlandı. Ateşten gözü tam tepesindeydi. Tekmelediler, büyüdü; yok olsun deyü yaktılar, bir iken iki, iki iken dört oldu, otuza kırka çıktı.

Peri kızı gelip bir filtre taktı. Tepegöz, yiğitlerin dudağına yapıştı. Türk ilinde dalaşmadık adam komadı, günde yirmi otuz adam alır oldu.

Beyler toplaştılar, Yünlü Koca ile Yapağılı Koca'yı Tepegöz'e hizmetkâr eylediler. Yünlü Koca tütün kıydı, Yapağılı Koca dürüp sardı, Tepegöz her yana yayıldı.

Oğuzda Basat derler bir oğlancık vardı. İleri Rum illerine akından yeni dönmüştü. Duydu ki, babası, dayısı, yengesi Tepegöz'e kurban gitmiştir. Vay benim yiğit babam, vay benim koca dayım, vay benim ak pürçekli yengem, ne oldunuz, Tepegöz size neyledi, dedi, ah etti, ben Basat, Tepegöz'ü haklamak boynuma borç oldu oldu deyü ahd ü peymân eyledi.

Basat, miğferini giydi, zırhını kuşandı, gürzünü palasını beline astı, kalkanını dahi taktı, tam tekmil cenge çıktı. Çözme edikleriyle topuğu yere sert sert basarak Tepegöz'ün mağarasının yanına vardı. Yünlü Koca ile Yapağılı Koca'yı, birini tütün kıyar, öbürünü kıyık tütünleri dürüp sarar buldu:

– Bre kocalar, ne yaparsız, ne sararsız?

– Tütün kıyar, sigara sararız.

– Tiz bana Tepegöz'ü bulun.

Yünlü Koca ile Yapağılı Koca güldüler:

– Delikanlı, başını derde sokma. Kimse bu Tepegöz'le başa çıkamaz. Dalaşırsan, sana dahi bulaşır. Dostça deriz ki, ondan uzak dur. Selâmet bundadır.

Basat, diretti:

– Ben o Tepegöz'le cenkleşmeden dönmem!

Kocalar dediler ki:

– Tepegöz'ün mağarası tılsımlıdır. Şu sardığımız sigaralardan





bir tane, dudağına takıp yakmadan ne o mağaraya girebilirsin, ne Tepegöz'ü görebilirsin.

Basat:

– Getirin takayım ve yakayım, ne varmış ki!

Dedi.

– Git yiğit, başını belaya uğratma, peri kızının büyüsü vardır, dudağına bir sigara takıp yakan, Tepegöz'ün hasmı olmaktan çıkar, hemencecik yumuşar, Tepegöz'ün kulu kölesi olur.

Basat dinlemedi, Yapağılı Koca'nın sardığı sigaralardan birini dudağına alıp tutuşturdu ve ağzından burnundan dumanlar salarak mağaraya girdi.

Mağarada ne olup bittiğini Allah bilir. Basat çıktığında, çözme ediği çözülmüş, yayı gevşemişti.

Yünlü Koca ile Yapağılı Koca sordular:

– Yiğit Basat, Tepegöz'ü hakladın mı?

Basat aydur:

– Tepegöz bizim içimizdeki mağarada yaşar. Hepimiz, kendi canavarımızı kendimiz büyütürüz. Tepegöz'ün şerrinden emin olmak isteyen, kendi mağarasını aydınlatsın.



Yeryüzünde insanın kavuşabileceği en büyük mutluluk,

kendi kendisinden memnun olmasıdır. Thomas Mann

SİGARAYI BIRAKMAK İÇİN HİÇBİR ZAMAN GEÇ DEĞİLDİR

Zararın neresinden dönülse kârdır, atasözümüz, sigaranın ortaya çıkardığı zararlara son derece uygun düşmektedir. Aşağıda, sigaranın bırakılması hâlinde ortaya çıkan olumlu değişiklikler gösterilmiştir.

ZARARIN NERESİNDEN DÖNÜLSE KARDIR?

Sigara tiryakisi, bilgeye sordu:
– Zararın neresinden dönülse kârdır?

Bilge bu soruya şu cevabı verdi:
– Zararın neresinden dönülse kârdır.

Zaman	Yararlar
20 dakika	Kalp hızı ve kan basıncı normale döner;
8 saat	Kan oksijen düzeyi normale döner, nikotin ve karbonmonoksit yarıya düşer;
24 saat	Karbonmonoksit tamamen kaybolur, Akciğerler mukus ve sigara artıklarından kurtulmaya başlar;
48 saat	Vücutta nikotin kalmaz, tat ve koku duyuları normal hâle gelir;
72 saat	Nefes alma normale döner, bronşlar gevşer, enerji düzeyi artar;
2 – 12 hafta	Dolaşım düzelir,
3 – 9 ay	Öksürük, balgam azalır, hırıltı kaybolur, Solunum fonksiyonu %10 fazlalaşır, Güç kapasitesi artar, yürümek kolaylaşır, Kan dolaşımı daha düzenli hâle gelir,
1 yıl	Kalp krizi riski, sigara içenin riskinin yarısına iner;
10 yıl	Akciğer kanseri riski, içenin yarısına iner; Felç riski, hiç sigara içmeyenlerle aynı seviyeye iner, Mesane, böbrek, pankreas kanseri riski azalır
15 yıl	Kalp krizi riski, hiç içmeyenin risk seviyesine düşer.

SİGARAYI BIRAKMANIN TAM ZAMANI

SİGARAYI BIRAKMANIN TAM ZAMANI

Sigarayı bırakmak için,
Hiçbir zaman
Ne erkendir,
Ne de geç.
Her zaman,
Sigarayı bırakmanın
Tam zamanıdır.

Sigarayı bırakmanın
En uygun zamanı,
Ne yarındır
Ne de dün.
Sigarayı bırakmanın
Tam zamanı,
Bugündür,
Hatta şimdidir.



NE DEDİLER?

Ramiz Vardarlı
Emekli

Evlâdım, sen bu işe kendini fazlaca kaptırmışsın gibime geliyor. Biraz arif olmayı dene, takdire ibretle bak, hâdiselerin hikmetini çöz. İçerlerse içsinler, sen hatırlat geç. Gerisini de boşver. Sigaranın zararlarından evvel, onlara doğru düşünmeyi ve doğru yaşamayı öğretmek gerekir. Baksana, fakir memleketlerde sigara çok daha yüksek oranda içiliyor. Neden? Çünkü bir yanlış yapan, bir yanlış daha yapıyor. Onlar doğru düşünmeyi becerebilselerdi, zaten dünyanın altında kalmazlardı. İşte bu insanlar doğru düşünemedikleri ve uzağı göremedikleri için sigara içmekle kalmıyor, daha yığın yığın kusur işliyorlar. Meselâ direksiyon başına geçtikleri zaman, yayalara böcek muamelesi yapıyorlar. Ellerine beş on kuruş geçti miydi kibirli kaba ve sadist oluyorlar. Keşke en büyük kusurları sigara içmek olsa. Görmüyor musun, dış borçlarını, yeni ve daha büyük dış borçlar açarak ödüyorlar. Yok olmaları için bu yetmezmiş gibi, lüks ve üstünce yaşamaya heveslenivorlar. Hiçbir zaman

tutup da, çok çalışalım, ürettiğimiz ölçüde harcayalım, mütevazi olalım demiyorlar. Öyleyse bırak da akılsızlıklarının cezasını hep gelecek nesillere çektirmesinler, ahmaklıklarından biraz da kendileri zarar görsünler. Sen gene kitabını yaz, fakat unutma ki, doğru düşünmeyenler ve doğru yaşamayanlar her zaman bir afet içinde olacaklardır. Bana sorarsan, en doğrusu, takdire ibret nazarıyla bakıp, olanların hikmetini kavramaktır. Erzurumlu İbrahim Hakkı hazretleri ne güzel demiştir:

Hak şerleri hayr eyler
Zannetme ki gayr eyler
Arif anı seyr eyler
Görelim Mevlâ neyler
Neylerse güzel eyler

DENEMEYE DEĞER

Birgün ne yapın yapın hiç sigara içmeyin, sonra bunu birkaç gün sürdürün. Eğer bunu yapabilirseniz, sigarasız yaşanabileceğini ve bunun daha iyi olduğunu fark edeceksiniz. Şayet iradenize bir müddet daha hâkim olabilirseniz, sigara içmeyenlerin niye ve nasıl yaşadıklarına şaşmak yerine, kendi kendilerini zehirleyen aklı başında adamların bu saçmalığa nasıl yenildiklerini düşünmeye başlayacaksınız.



Ciğerleriniz temizlenmeye başladığında, yine canınız sigara içmek isteyebilir. Sigara, iyi gün dostları gibi yüzsüzdür. Daha önce hiçbir kötülük etmemiş gibi size sıcak tebessümlerle gülümser. Çünkü işiniz ve sağlığınız iyiye gitmeye başlamıştır. Bundan sonra yapmanız gereken, o tuzağa bir daha düşmemektir.

Denemekle kaybedeceğiniz hiçbir şey yok, fakat kazanabileceğiniz daha doğrusu kurtarabileceğiniz çok şeyiniz var.

DEDİ – DEDİM

– Sigara içmediğim zamanlarım, sigara içmeye hazır

hâle gelebilmem için verilmiş zorunlu fasılalardan başka bir şey değil.

– Sigara içtikçe, sigara içemeyecek hâle geliyorsun. Sigara içmedikçe, sigaraya tahammül edebilecek kadar sağlıklı bir duruma geliyorsun. Hep, sigara içebilecek kadar sağlıklı kalmayı neden istemiyorsun?

– Bu, benim ruh ilâcım, içmezsem ruhum altüst olur sonra vücudumun dengesi de bozulur, tam manasıyla.

– Sigara senin ruh zehirin, evvela ruhunu tahrip ediyor; sana, içmezsen ruhum altüst olur zannettiriyor, fakat o kadarla bırakmıyor, yavaş yavaş vücudunun ahengini de bozuyor.

– Eninde sonunda herkes ölmeyecek mi be hocam!

– Valla o ayrı dava. Eninde sonunda herkes ölecek elbette, ama sigara içmeyenler daha güzel yaşayacaklar, pek çok hastalığa vakitsiz yakalanmaktan korunmuş olacaklar ve Allah bilir, tiryakiler, sağlık nimetinin hesabını vermekte de tiryakiler kadar zorlanmayacaklar!

O SİZE KAN KUSTURMADAN

Siz onu kıstırın,
O sizi kıstırmadan.

Hücum edin, bastırın;
O sizi bastırmadan.

Siz onu susturun,
O sizi susturmadan.

Derhâl ona küsün,
O sizi küstürmeden.

Hemen onu durdurun,
O sizi durdurmadan.

Onun size insaf ettiği yok,
Birkaçınızı alıp gidiyor durmadan.

YAK BİTANE



Sigarayı bırakamam, sigarasız yaşayamam zannediyordum. Hâlbuki sık sık kendimi kötü hissediyor, sigarayı artık mutlaka bırakmam gerektiğini biliyor, ciddi ciddi, sigarayı bırakmayı düşünüyordum. Fakat bunu bir hamlede yapabileceğime güvenemediğim için, ondan, kademeli olarak kurtulmaya çalışıyor, daha seyrek içmeye başlıyordum.

Bu doğru kararımın faydalı sonuçlarını kısa sürede görmeye başlıyor, kendimi daha iyi hissediyordum.

Fakat o noktada bir problem çıkıyordu: Kendimi iyi hisseder hissetmez, sigara içme isteğim çok kuvvetleniyordu. Ben de bu isteğime yenilerek, yavaş yavaş azalttığım sigarayı, hemen hemen eski tempomda içmeye başlıyordum. Sonra tekrar sigarayı azaltmak için kendimle mücadeleye girişiyordum.

Bu kısır döngü, uzun süre devam etti.

Sigarayı iyice azalttığım bir dönemimde kendimi iyi hissetmeye başladığımda yine artan sigara içme arzuma uymak yerine, bu mesele üzerinde enine boyuna düşündüm: Kendimi biraz iyi hissetsem, sigara hemen beni dürtmeye başlıyordu:

– Yak bitane, yak bitane!...

Sanki sigara, kendimi iyi hissetmemden hoşlanmıyor, sağlıklı durumumu bozmaya çalışıyordu

O günden sonra, içimdeki sigara içme isteğimle açıkça konuşmaya başladım. Daha önce hiç böyle bir şey yapmamıştım:

–Yak bi tane, yak bi tane!

– Hayır, şimdiki hâlim çok iyi.

– Yak, yak.

– Niye, o bıkkın, sağlıksız, güçsüz, keyifsiz duruma geleyim?

Sigara, mücadeleden usanmıyordu. Güzel bir şarkı çıktı mı, hemen atağa kalkıyordu:

– Bu şarkıyla içilir işte.

– Doğru, içilir. Kalkıp bir bardak meyve suyu dolduruyordum.

Gerilime girdiğim zamanları da hiç kaçırmıyordu:

– Boşver, yak bi tane.

Bildiği başka bir şey yoktu zaten. Sadece yak, yak, yak. Hep bunu söylüyordu.

Böylece, sigarayı iyice terk ettim. Sigara bile içemeyecek kadar sağlıksız olacağıma, dimdik ayakta duracak şekilde dinamik, güçlü olmayı seçtim.

Sigara, benden ümidini kesmiş gibiydi. Bunu, kendisini gitgide pek hatırlatmamasından anlıyordum.

Yine de arada bir, yüzsüz ve yılışık bir şekilde yanıma sokuluyordu:

– Niye içmiyorsun ki; bu zevkten kendini niye mahrum bırakıyorsun. Çok içmek zorunda değilsin, günde bir tane, iki tane... Sadece keyif için...

– Sen onları benim külâhıma anlat dostum. Bir tane, iki tane derken, günde 20 taneyi, 30 taneyi buldurduğunu hiç unutmuyorum.

Bazı anlar oluyor ki, yapacak hiçbir şeyim olmuyor. O zaman sigara sessiz sessiz yaklaşıp fısıldıyor:

– Sigarayı bırakırsan böyle ot gibi yaşarsın işte. Sabrediyorsun da, niye? Sen de herkes gibi öleceksin. O hâlde ne gerekiyorsa onu yap. Sigara içmek gerektiği zaman sigara iç.

Hiç düşünmeden tersliyordum:

– Senden kurtulmuş olmanın hiçbir zararını görmüyorum.

– Canım, ben sana günde iki paket iç demiyorum, arada bir. Nasıl olsa iradeni kullanabiliyorsun. Söz gelimi, haftada bir tane içersin.

– Boşuna kendini yorma dostum. Ayaklarıma kapansan, seni affetmem. Ben senin esirin iken, sen bana insaf etmiş miydin. Günde iki taneyi, üç taneyi geçme demiş miydin?

– ...

– Cevap versene, böyle bir şey demiş miydin? Yoksa, ikinci paketi buruşturup attığım günlerde, bakkallar, büfeler kapanmadan hemen git, bir paket daha al, yoksa sabaha kadar sigara içemezsin mi diyordun?



Bana gece yarıları sigara arattığını sonra da paketi alır almaz açtırıp, vacipmiş gibi siftah ettirdiğini ve uyuyana kadar o paketi epeyce boşalttırdığını unuttuğumu mu zannediyorsun? Sen niye o zamanlar



beni düşünmedin, niye o zamanlar bana merhamet etmedin?

Şimdi üstünlük bana geçince yılışıp duruyorsun. Fakat ipleri yeniden eline alabilsen, eskiden yaptıklarının aynısını, hatta beterini yaparsın!

– Nankörsün, nankör! Sıkıntılarını benimle paylaştın, her zaman arkadaşın oldum. Beş parasız kaldığın günlerde hayata benimle sarıldın. Bütün bunları ne çabuk unuttun!...

– Hayır, sen benim dostum değilsin. Mesafeyi korumayı bilmiyorsun. Tatlı tatlı iki üç tane içtiğimde, tamam arkadaşım demiş olsan, ben seni ömrüm boyunca kalbimin üstünde taşırdım.



– Ben, seni hâlâ dostlarım arasında sayıyorum. Eski dost düşman olmaz. Birgün inşallah yine barışırız.

– Hâlimden son derece memnunum. Bana verebileceğin hiçbir şey yok. Fakat, benden alabileceğin çok şeyim var. Zaten onun için etrafımda dolanıp duruyorsun. Sen dostum değil, düşmanımsın. Sağlığımı ve mutluluğumu bozmaya çalışıyorsun. Üstelik de bunu, hayatıma mutluluk kattığını zannettirerek yapıyor, yani beni aldatmaya çalışıyorsun. Senin gibi bir alçağın benim yanımda yeri yok!

Sigara, benim gibi iradesi zayıf birinin nasıl olup da kendi pençesinden kurtulduğunu anlayamıyordu. Tam 20 yıl sigara içmiştim. Hayatımda bu kadar büyük bir değişiklik yapabilmem, ona göre çok şaşırtıcıydı. Hâlbuki ben, nasıl olup da yıllarca sigara tuzağında yapışık kalmış olduğuma hayret ediyordum.

Bir zamanlar, sigara içmeden nasıl yaşanabilir, diye soran ben; nasıl oluyor da hâlâ bazıları sigara içebiliyorlar diye düşünmeye başlamıştım. Sokaklarda, caddelerde ellerinde sigara gördüklerime öyle üzülüyordum ki anlatamam.

Sigarayı bırakmaları konusunda kendilerine yolunca yordamınca yaklaştığım dostlarımdan hep benzer cümleler duyuyordum:

– İmkânı yok, ben sigara içmeden yaşayamam. İki saat içmedim mi hafakanlar basar.

Bu gibi batıl inançlar beni acı acı gülümsetiyordu.

– Yahu, iyi bir şey değil ki, bıraktıktan sonra, tekrar içmeyi düşünesiniz.

– Hayır, hayır mümkün değil… Sonra belki ama, şimdi hiç hazır değilim.

Ben, onların sigarayı bırakmaya henüz hazır bulunmadıklarını görerek ısrarcı davranmıyordum. Sağlıksız ve mutsuz olmaktan kurtuldukları için canlarının sıkılmasına imkân olmadığını düşünemeyecek kadar efendilerine bağlıydılar.

Bundan 500 sene önce, kralsız bir idareden bahsedilmesi karşısında, insanlar hemen, öyle şey olur mu, kralsız yaşayamayız, derlerdi. Şimdi krallığı geri getirmeye kalkışsak, arkamızda kaç kişi bulabiliriz? Sigara bağımlıları bir bakıma, sosyal alışkanlıkların etkisinde kalmış o eski zaman insanlarına benziyorlar.

Fakat meseleyi tamamen basitleştirmiş de olmayayım. Bence yine de, sigarayı bırakmanın bir vakti saati var. Ha dendiğinde kimse sigarayı bırakamaz. Ya adam, okuyup öğrenecek, ya çok kötü bir örnek görecek, ya da yavaş yavaş vücudu iflâs etmeye başlayacak…

İnsanların çoğu sigarayı, iflâs aşamasında bırakıyorlar. Tıpkı krallıklardan ve diktatörlüklerden, bıçak kemiğe dayanmadan kurtulunmadığı gibi.

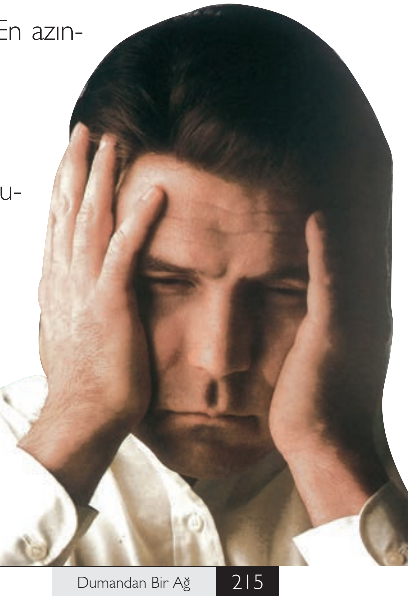
Aklı başında bir insan, hiçbir zaman, problemi o safhaya getirtmez. Zaten sigaranın kendisi bile size bu hatırlatmayı yapar. Tat vermemeye başlar.

Dikkatli bir insan için, aynı anlama gelen sayısız belirti vardır. En azından, size bakan gözlerin,

– Adam, senin sigara içecek hâlin mi kalmış!

Anlamında, acıyarak ve şaşarak baktıklarını hissedebilirsiniz.

Bütün bunları görmezden gelenler için yapılabilecek bir şey bulunduğunu zannetmiyorum.



NE DEDİLER?

Nadide Sarıkaya

Emekli

Para, ömür harcanarak kazanılır. Kazandığı parayı sigaraya sarf eden bir kimse, geçmiş zamanını sigarayla yakmış olur. Eğer o parayı başka biri kazanmışsa, onun geçmiş zamanını yakmış

olur. Sigara içtikçe hastalanıp ömrü kısalır. Böylece gelecek zamanı yakmış olur. Sigaraya bağlı hastalıklarının tedavisi için kendisi ve ülkesi borca girer. Böylece bir bağımlı, sigara yakarken, bir taraftan yakınlarının ve ülkesinin gelecek zamanlarını da yakmış olur.

SİGARAYI BIRAKMAYI DÜŞÜNENLERE ÖNERİLER VE HATIRLATMALAR

Hayırlı işlerde acele ediniz.
Hazreti Muhammed
(Sallallahu aleyhi ve sellem)

➔Kabul edin, sigarayı bırakmaktan başka çareniz yok! Çünkü sigaranın antidotu yok! Çünkü kanserin çaresi yok!

➔Yüksek bir ısıyla vücuda giren sigara dumanının, ağızda, gırtlakta ve akciğerlerde mutasyonlara sebep olduğunu herhâlde biliyorsunuzdur.



➔İçiyorsam kendim içiyorum, kime ne, demeyin; sigara bağımlılığının genler yoluyla gelecek nesillere intikal ettiği zannedilmektedir.

➔Eğer yaşınız küçükse, sigaraya hiç yaklaşmayın. Çünkü sigara içmeye 15 yaşında başlayan bir kişinin akciğer kanserine yakalanma riski, sigaraya 25 yaşında başlayan bir kişinin taşıdığı riskin 5 katıdır.

➔Yaşınız kaç olursa olsun, katiyen sigara içmeyin. Zira sigara içmek, hassas bir makinenin içine bir avuç kum atmak gibidir. Kendinize niçin sabotaj düzenleyesiniz ki! Şayet hâlâ sigara içiyorsanız, yaptığınız şeyin bir çılgınlık olduğunu bilin ve derhâl aklınızı başınıza toplayın!

➔Akciğer kanserine yakalananların %90'ı sigara tiryakisidir ve akciğer kanserine yakalananların, teşhis konulduktan sonra en geç 1 yıl içinde kaybedildiklerini duymuşsunuzdur. Elbette, hiç kimse böyle bir kâbusa hazır değildir. Şu hâlde, sigarayı bırakmak

mecburiyetinde olduğunuzu anlayın ve artık son kararınızı bir an önce verin.

➔ Sigara tiryakileri, sigara aleyhindeki yayınları okumaktan kaçınırlar, 'moralimi bozmak istemiyorum,' derler. Siz öyle yapmayın, gerçekçi olun, devekuşu gibi başınızı kuma gömmeyin, henüz mahvolmadınız, kaybedebileceğiniz daha pek çok şey var. Bu, kurtarabileceğiniz pek çok şeyiniz olduğu manasına gelir. Yıllardır sigara içiyor olmanız ise, sigarayı bırakmamanız için değil, aksine, sigarayı derhâl bırakmanız için en büyük sebeptir.

➔ Sigara sizin işinizi bitirmeden, siz onun işini bitirmelisiniz; o, sizinle vuruşan bir düşmandır, eğer onun esiri kalmaya devam ederseniz, o, sizi sadece hastalıklara, sıkıntılara ve erkenden ölüme götürecektir; bunları düşünün.

➔ Bu meselenin düşünülecek bir tarafı da yoktur. Nesini düşüneceksiniz? Hayatın sayısız lezzetinden vazgeçip sigara içmenin zararlı keyfini sürdürmenin mantığa uyar bir yanı mı vardır! Eğer yaşamak istiyorsanız, önünüzde tek bir alternatif bulunmaktadır: Sigarayı bırakmak.

➔ Artık, sigarayı bırakmak için kesin bir karar verin!

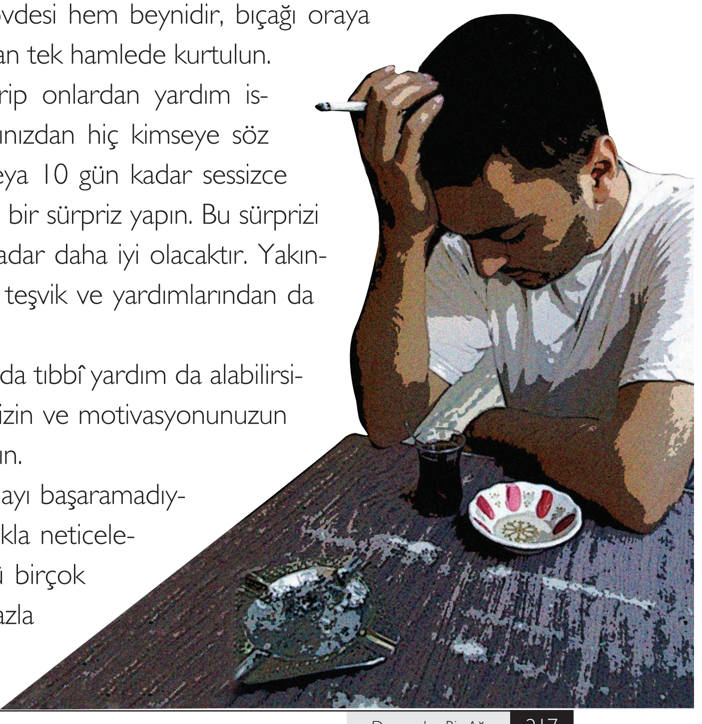
➔ Sonra da, bu kararınızı uygulamaya koyacağınız birgün seçin ve o gün sigarayı kesinlikle bırakın,

➔ Hatta gün bile seçmeyin. Sigarayı aniden bırakın. Ahtapotun kollarıyla uğraşmayın, onun orta kısmı hem gövdesi hem beynidir, bıçağı oraya saplayın. Böylece, sizi saran o belâdan tek hamlede kurtulun.

➔ Sigarayı bıraktığınızı çevrenize bildirip onlardan yardım isteyebilirsiniz. Fakat sigarayı bıraktığınızdan hiç kimseye söz etmeseniz daha iyi olur. 1 hafta veya 10 gün kadar sessizce ve gizlice direnin, yakınlarınıza güzel bir sürpriz yapın. Bu sürprizi ne kadar geç haber verirseniz. o kadar daha iyi olacaktır. Yakınlarınızla konuştuktan sonra, onların teşvik ve yardımlarından da yararlanmayı bilin.

➔ Dilerseniz, sigarayı bırakma konusunda tıbbî yardım da alabilirsiniz; ancak, bu konuda kendi iradenizin ve motivasyonunuzun belirleyici faktör olduğunu unutmayın.

➔ Daha önce deneyip, sigarayı bırakmayı başaramadıysanız, bu, her girişiminizin başarısızlıkla neticeleneceği manasına hiç gelmez; çünkü birçok insan, sigarayı bırakmak için birden fazla denemeye ihtiyaç duyar.





➔Sigara menşeli hastalıklar sebebiyle pek çok insan patır patır ölürken milyonlarca insanın sigara alışkanlığından kurtulamaması, sigarayı bırakmanın hiç de kolay bir iş olmadığını ispat etmektedir. Ama unutmayın ki, hastalıklarla uğraşmak, sigarayı bırakmaktan çok daha zordur. Sigarayı keyiften içiyorsunuz ama, sigarayı keyfinizden bırakmıyorsunuz. Zorunlu bir karar verip onu uyguladığınızı aklınızdan hiç çıkarmayın.

➔Sağlıklı yaşamak için atabileceğiniz en doğru adım, sigarayı bırakmaktır, doğru ve gerekli bir karar verdiğinizi, kendinize mütemadiyen telkin edin.

➔Sigarayı en çok istediğiniz anları belirleyin, kendinize göre yeni davranışlar ortaya koyarak kısa sürecek bu anları atlatmaya çalışın,

➔Avrupa'da ve Amerika'da son on yılda 50 milyondan fazla insanın sigarayı bıraktığı hesaplanmaktadır. Milyonlarca insanın başarabildiği bir şeyi siz niye başaramayasınız. Hep bunu düşünün.

➔***Şimdi bir sigara yaksam ne iyi olurdu***, demek yerine, sigara içmemekle ne kadar kazançlı çıktığınızı, vücudunuzu koruduğunuzu, kendinize sayısız faydalar sağladığınızı hatırlayın.

➔Nikotin bağımlılığının etkisiyle, sigarayı bıraktıktan sonra bir müddet dikkat dağılması yaşayabilir, boşluğa düştüğünüzü zannedebilir, hedefsizlik ve anlamsızlık duygusuna kapılabilirsiniz. Fakat bu hep böyle sürmeyecektir, en fazla bir iki ay içinde bu yan etkiler yavaş yavaş ortadan kalkacaktır. İşte o zaman, ***sigara içmeden nasıl yaşanabilir,*** yerine, nasıl olup da hâlâ bazıları sigara içebiliyor, sorusunu sormaya başlayacaksınız.

➔Sigara içmeyerek biriktireceğiniz paralarla kendinize ve yakınlarınıza armağanlar alın.

➔Sigara ikram edildiğinde, her seferinde, ***teşekkür ederim, ben, sigara içmiyorum,*** deyin.

➔Sigaraya sarf ettiğiniz parayla evinize meyve alın; böylece hem kendiniz ve aileniz daha sağlıklı olur, hem de tarım alanlarımız korunup gelişir.

➔Sigarayı, hayatınızdaki seçeneklerden birisi olmaktan çıkarın; sigara içmenin intihar etmekle eşdeğer olduğunu düşünün ve siz onun esiriyken sabahları nasıl öksürdüğünüzü, otobüslerde balgamınız çıktığında çevrenizdekilerin size nasıl baktıklarını hatırlayın.

➔***"Sigara içmeyenler ölmeyecek mi?"*** dendiğinde, siz, sigarayı hiç ölmemek için değil, sağlıklı, mutlu, huzurlu, verimli uzun ve tatlı bir ömür sürmek için terk ettiğinizi hatırlayın.

➔Temiz havada yürüyüş yapın ve bol oksijen almaya gayret edin. Bol oksijen, insanın ruhsal gerilimlerden kurtulmasını olumlu yönde etkiler.

➔Dinlenmeye önem verin ve yeterince uyuyun.

➔Beslenmenize dikkat edin; sindirimi kolay, hafif yiyecekleri tercih edin.

➔Sigara ile ilgili nesneleri çevrenizden uzaklaştırın.

➔Sizi gerilime sokacak her türlü durumdan uzak durmaya çalışın, hiç kimseyle tartışmayın.



➔Unutmayınız, ***bir taneden bir şey olmaz***, demek; sigaraya yeniden başlamak demektir; o zaman sizi nelerin beklediğini, çok iyi biliyorsunuz.

➔Herhangi bir sebepden dolayı sinirlendiğinizi ileri sürerek sigara içme yanılgısına düşmeyin. Eğer öyle bir şey yaparsanız, bilin ki, sadece kendinizi aldatmış olursunuz. Sigara içmekle yahut yeniden sigaraya başlamakla hiçbir problem çözülmez. Aksine, belâ barajının kapakları açılır.

➔Eğer hâlâ sigara içmekten vazgeçme konusunda kesin bir karar vermediyseniz her şeyi yeni baştan düşünün. Gırtlağınız delinirse bir daha doğru dürüst konuşamayacaksınız. O hâlinizle insanlarda korku uyandıracağınızdan onlar sizi yanlarında görmek istemeyeceklerdir. Bir müddet sonra kanser, bir başka uzvunuza atlayacak, nice uğraşlardan sonra kansere yenik düşecek ve o zaman her şey için çok geç olacak. Şu hâlde, şimdi, sigarayı bırakmanın tam zamanı.

➔Sigara içmeyenlere not: Hazreti Ömer, (radiyallahu anh) tövbe etmekten daha kolayı, günah işlememektir, demiştir. Bağımlılıktan kurtulma mücadelesi vermekten daha kolayı da, sigaraya hiç başlamamaktır. Tiryakiler, sizin o tertemiz ve tabiî hâlinize erişebilmek için ne zorlu mücadeleler

veriyorlar. Eğer elinizdeki nimetin kıymetini tam olarak bilseniz, sigaradan, bir katilden kaçar gibi kaçardınız.

➔ Sigarayı bıraktıktan sonra, bir müddet kendinize hiç boş vakit bırakmayın. Daima aktif olun. Yürüyüşe çıkın, top oynayın, evinizde bakım ve yenilikler yapın. Gücünüz ve vaktiniz elverdiğince, hayırlı işlere koşun, mesela, bir kenar mahalle okuluna, işe yarar eski eşyalarınızı götürün. Bir başka gün huzurevini ziyaret edin. Tanıdıklarınız içinde hastahaneye düşenler oluyordur, gidip onların hâllerini hatırlarını sorun. En azından 1 ay boyunca, yatar yatmaz uyuyacak kadar yorulun. Eğer bu temponuzu aylarca sürdürürseniz, sigara bağımlılığıyla birlikte fazla kilolarınızdan da kurtulup, hem sıhhate hem de huzura kavuşmuş olursunuz. Denemesi bedava.

SİGARAYI BIRAKMAK KOLAY İŞ DEĞİL

Sigarayı bırakmış şahıslarla uzun görüşmeler yaptım. Sigarayı bıraktıklarının ilk üç ayında, istisnasız, hepsi rüyalarında yeniden sigara içmişlerdi.



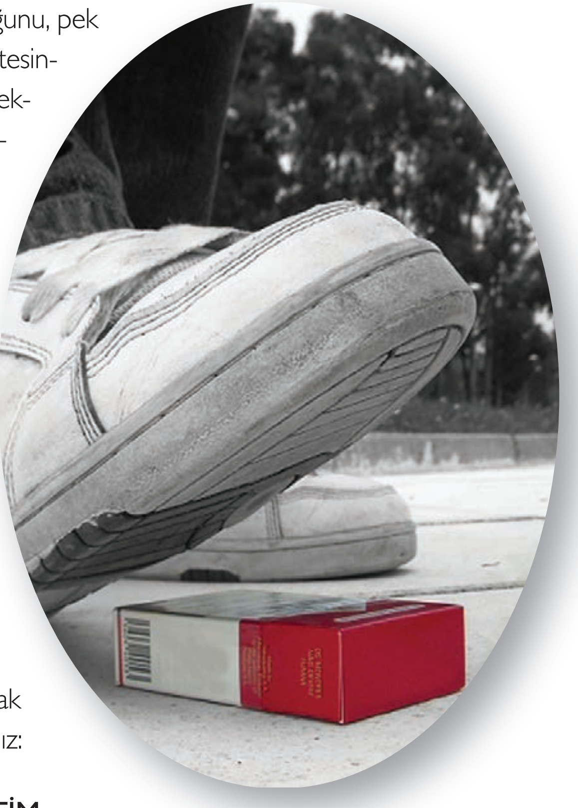
Sigarayı bırakmış olmalarına rağmen, rüyalarında, bile bile yeniden bir sigara yakıyorlar, böylece ahidlerini bozuyorlardı. Kesinlikle hepsi, en azından bir iki defa, sigaraya yeniden başlamış olma kâbusu görmüşlerdi.

Bir yandan iradeleriyle sigara içtiklerini, bir yandan da çok büyük bir pişmanlık duyduklarını ve çok güç kurtuldukları bir tuzağa yeniden düşmenin, büyük gayretini bir anda mahvetmiş, olmanın korkunç hissiyle nefes nefese uyandıklarını onlardan en samimi ortamlarda dinledim. Fakat uyandıklarında, yaşadıklarının sadece bir kâbus olduğunu anlamış olmanın verdiği büyük iç huzurunu yaşadıklarını ve altı aydan itibaren bilinçaltlarının da rahatlamaya başladığını kendilerinden, huzur dolu gülümsemelerle dinledim.

En kaşarlanmış tiryakilerin iç âlemleriyle ilgili öykülerini en samimi ortamlarda dinlerken, hepsinin, sigarayı bırakmanın kolay iş olmadığı hususunun altını çizdiklerine

dikkat ettim. O zaman, sigara problemini güçleştiren hususlardan birinin, tiryakilerin bağımlılık bağlarını önemsiz görmemiz olduğunu fark ettim. İçme işte kardeşim, keyfinden vermiyorsun bir de şikâyet ediyorsun tarzındaki cümleler, yaranın üzerine kezzap dökmektedir.

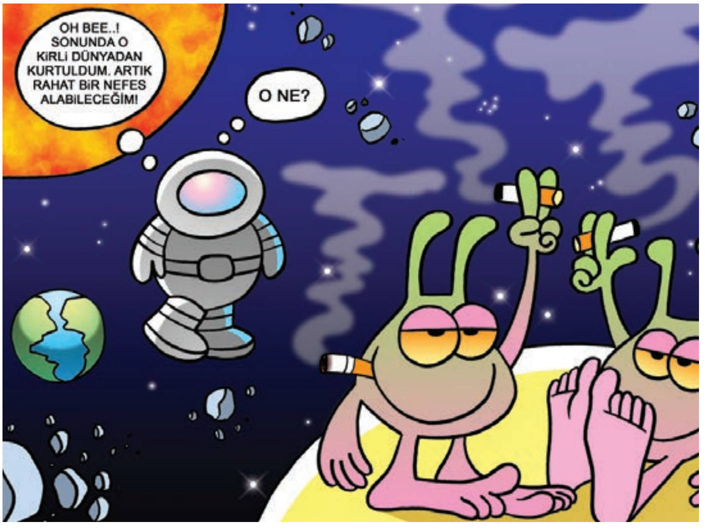
Sigarayı bırakabilmenin çok güç olduğunu, pek az kişinin ilk denemede o problemin üstesinden gelebildiğini istatistikler de göstermektedir. Tiryakilerin en az dörtte üçü, sigarayı hiçbir zaman bırakamamaktadırlar. Elbette bundan çıkacak ilk sonuç, sigara tuzağına hiçbir zaman yakalanmamak gerektiğidir. Fakat bir şekilde sigaraya başlamış bulunanlar, başka hiçbir alternatifleri bulunmadığı için, o zor işi başarmak, yani sigarayı bırakmak mecburiyetindedirler. Ama, "Sigarayı bırakmak çok güçmüş, bırakamamam normal," de dememelidir. Sigarayı bırakmak hususunda tereddütler geçirmek cinnettir. Aşağıdaki yazıda, sigarayı bırakan bir kişinin, içindeki sigara içme arzusunu alt edişini özet olarak anlatan gerçek bir deneyimi okuyacaksınız:



SİGARADAN NASIL VAZGEÇTİM

Sigaradan lezzet alıyor ve sayısız zararına rağmen tiryakiliğimi sürdürüyordum. Akciğer kanserine yakalananların, teşhis konulduktan sonraki bir yıl içinde kaybedildiklerini öğrenince, ne kadar ciddi bir hata etmekte olduğumu fark ederek dehşetle irkildim.

Sigarayı kesinlikle içmememiz gerektiğini yıllardır uzmanlardan dinleyip duruyor, fakat söylenenleri pek umursamıyordum. Hâlbuki aklım da her gün, şu sigarayı içme artık, diyordu. Ne yazık ki, sigarayı bırakmak için, insanın gerçekten etkilenmesi gerekiyor. Ben böyle bir irkilmeyi, akciğer teşhisi konanların 1 yıl içinde kaybedildiklerini öğrendiğim an yaşadım ve sağduyumun sesine kulak verip sigara içmekten kesin bir kararla vazgeçtim.



Doğru bir karar verdiğime kendimi iyice inandırdım. Daha önce bıraksaydım daha iyi olurdu ama, bundan sonra uğramayacağım zararları kâr bilip, hayatın bu başarımı ödüllendireceğini düşünerek mutlu oldum. Etrafta hâlâ sigara içenler olduğunu görünce onlara şaşkın şaşkın ve acıyarak baktım.

Sigarayı bıraktıktan birkaç gün sonra, içimdeki bir his, işyerimdeki arkadaşlarımın da sigara içtiklerini, ara sıra sigara içmenin vücuduma fazla bir zararı dokunmayacağını, aşırı bir sabır göstermek suretiyle hayatımın renklerini yok etmemin doğru olmayacağını fısıldadı. Ben, benliğimin bir köşesindeki o haz duygusunun bana yıllarca egemen olduğunu ve onun bana yıllarca hükmetmetiği hâlde bundan hiç usanmadığını, hiçbir zaman vücudumu zarara uğratmaktan geri durmadığını, ancak, şimdi sıranın bende olduğunu, üstünlüğün bana geçtiğini düşündüm ve içimdeki o zararlı sese kulak vermedim yeniden güçlenip onun beni avucunun içine almasına fırsat tanımadım.



Fakat bu hamleyle yetinmedim. Alışkanlık ve basit bir lezzet uğruna kendi bedenime, öz varlığıma bunca zarar verebildiğime göre, hoşuma gidip yaptığım birçok başka şeyin de neticede zararıma yol açmasının muhtemel olduğunu düşünerek, her konuda, uzmanların öğütlerini önemsemeye başladım. Bence, hem sigara konusunda hem diğer konularda, uzmanların öğüt ve önerilerine kulak verip o bilgi ve tavsiyelere uygun yaşamak gerekir.

BİR ÇOCUK SİGARA İÇİNCE

Bir çocuk sigara içince,
Cahil adam o çocuğu kınar.
Biraz akıllı bir adam,
O çocuğun babasını ve çevresini kınar.
Biraz daha akıllı bir insan,
Sosyal ve idarî yapıyı kınar.
Çok daha akıllı bir insan,
Bu kınananların hepsiyle birlikte,
Geçmişte yaşayanları da kınar.

Çünkü bilir ki,
Sosyal buzdağlarının da
Onda dokuzu derinlerdedir,
Görünmezler.
Fakat bir deha,
Bunların tümünü bildiği hâlde,
O kınananların hiçbirini kınamaz.
Sadece kendisini kınar.
Zira o bilir ki,
Kendisi doğru yolda oldukça,
Sapanlar
Ona zarar veremez.[1]

BİR İLKÖĞRETİM ÖĞRENCİSİNİN UNUTAMADIĞI BİR HATIRASI

Birgün dedem hastalandı ve hastalığı akciğer kanseriydi. Birgün dedem İstanbul'a gitti ve hastalığını öğrendi.

Hastalığı akciğer kanseriydi. Ve günlerden birgün dedem çok zayıfladı ve bir gece hayata gözlerini yumdu. Benim, dedeme son sözüm, seni çok seviyorum, bizi unutma.

Bir ilköğretim öğrencisi

SİGARAYI BIRAKABİLİRSİNİZ

SİGARAYI BIRAKAMIYORUM

Hasta, doktora dedi ki:

– Hayır, yapamam, kaç defa denedim, bırakamam, bırakamıyorum.

Doktor da hastaya dedi ki:

– Sigarayı bırakamıyorum demeyin, kendime zarar vermeyi bırakamıyorum, deyin.

SİGARAYI BIRAKABİLİRSİNİZ

Tiryakiler, sigarayı bırakamayacaklarını düşünürler. "Keşke bırakabilsem; çok denedim ama, olmuyor; birkaç saat içmemeye bile dayanamıyorum", derler. Onlar buna benzer cümlelerle, sigaranın bağımlılık yapıcı etkisini ifade etmiş olmaktadırlar. Bu gibi mazeretleri, sudan bahaneler olarak görmemek gerekir. Aynı insanlar, sağlığa zarar verici ürünleri, bedava verseniz almazlar. Şu hâlde, onların, oldukça pahalı da olan bu zararlı maddeden vazgeçememelerini anlamak gerekir.

Sigarayı bırakabilmek kolay kazanılabilir bir mücadele değildir. Bununla birlikte, sigarayı bırakabilmek, hiç kimse için imkânsız da değildir. Dünyada sigarayı



bırakmış 250 milyondan fazla insan bulunmaktadır. Sigaradan kurtulabilmek için, sigara içmeyi sürdürmeye temel teşkil eden alışkanlık kuvvetinden daha güçlü sebepler oluşturulması gerekir. Bu güçlü sebeplerin en önemlisi, kişinin, sigara içmemesi gerektiğini anlaması ve sigarayı bırakma konusunda kesin bir karar vermesidir.

Sigarayı bırakabilmenin kolay bir yolu veya sihirli bir yöntemi yoktur. Bir kişi sigarasını söndürüp yenisini yakmamakta inatçı ve kararlı davranırsa, sigarayı bırakmış olur. Kimse, adam tutup, kendisinin yerine başka birine sigarayı bıraktıramaz. Her bağımlı bu işi kendisi yapacaktır. Çünkü her bağımlı sigaradan kendisi keyif almıştır. Bir daha içmeyecek ve iş olup bitecektir. Bunun başka bir çaresi yoktur. Zor gelecek, adamın keyfi kaçacaktır, bunu herkes bilir. Hatta bir müddet, tiryaki, kendisini boşlukta hisseder, "Niye içmiyorum ki?", der ve bu sıkıntılı dönem birkaç ay kadar sürebilir. Ama böylece, sigaraya başlarken vazgeçilen sağlıklı ve mutlu yaşama ihtimali yeniden elde edilmiş olunur. Bu büyük kârı düşünüp anlayan bir insan, sigaranın basit ve zararlı zevkiyle aldanmaz.

GARA TİREN

Dumanlar savurarak kapkara
Belli saatlerde girer gara

Her yolcusu ayrı vagonlarda
Her birinde apayrı bir yara

Her yüze başka bir yüzü vardır
Şen de olur gamlı da sigara

İnsanlık benim milletimdir der
Aynı davranır Türk'e Bulgar'a

Bineni bu dünyadan götürür
Kurtulmanın çaresini ara

Çorba içsen aaa bensiz olmaz der
Öz kardeşiz der yersen ızgara

Çocuklar aldanıp binmesinler
Çok bakınıp dururlar bu ara

Kendi binen kara dumanlıya
Yandım deyip etmesin yaygara

Nevzat der artık buna tövbe et
Yıka ağzını eyle gargara



AYDINLIK BİR DÜNYA

Sigara içerken, karanlık bir kuyuda gibiydim. Sigara içtiğim zamanlar, gerçek bir hayat yaşamadım. Çünkü hür değildim. Sanki sigara beni büyülemiş, hükmü altına almış ve bütün varlığımı kendisi için kullandırmıştı.

Sigarayı bırakınca aydınlık bir dünyaya çıktım. İçimdeki yılanın başını ezmiştim. Ağzımın tadı yerine geldi, yediğim meyveden, içtiğim sudan, aldığım nefesten lezzet alır oldum. Yaşadığımı fark ettim. Hayatın güzel olduğunu gördüm.

Sigarayı bırakınca, sigarayla doğrudan ilgili durmayan kazançlar da elde ettim.

Bütün yanlış ve zararlı şeyleri terk edebileceğim düşüncesine sahip oldum ve bu yolda niteliğinde adımlar attım, kötü, yanlış ve zararlı olan her şeyi terk ettim; avantajlarımı, dezavantajlarımı gördüm, meziyet ve zaaflarımı fark ettim.

İŞ İŞTEN GEÇTİ DEME

İş işten geçti deme;
Hâlâ sigara içebiliyorsan,
Hâlâ sigaranın sana verebileceği
Zararlar var demektir.

SİGARAYI ANİDEN BIRAKIN

Sigaranın aniden bırakılması, sigaranın ha dediğinde bırakılabileceği anlamına gelmez. Bunun için iyi bir zamanlama yapmak gerekir. Mesela, sigarayı çoğalttığınız bir dönemde ağzınızda acılık, vücudunuzda bitkinlik oluşturan sigaradan büsbütün uzaklaşma kararı verebilirsiniz. Anlamsız ve zararlı bir davranışta bulunuyor olmaktan dolayı kendinize kızarak sigarayı terk edebilirsiniz.

Çoluk çocuğunuzun rızkından kısarak sigaraya ödediğiniz parayla, sonunda en büyük zararı çoluk çocuğunuzun göreceği akılsızca bir iş yaptığınızı düşünerek, ***"Bir daha sigara satın almayacağım, bu iş burada bitti,"*** diyebilirsiniz.



Üst solunum yolu enfeksiyonları veya ufak tefek mide rahatsızlıkları geçirdiğiniz günlerde sigaraya karşı vücudunuzda oluşan isteksizliği fırsat bilerek sigaradan uzaklaşabilirsiniz. Sigara ile ilgili bilgiler edindikten sonra, yapmakta olduğunuz yanlışı gerçekçi olarak düşünmek suretiyle bu alışkanlığınızı bir çırpıda kesebilirsiniz. Sigara yüzünden felâketler yaşayan insanları görüp ayılabilirsiniz.

Herhangi bir sebeple sigarayı bırakmak konusunda anî bir karar verip bunu uygulamak suretiyle sigarayı bırakmak doğru ve kolay bir yoldur. Ancak, sigaradan nefreti ortaya çıkaran durum düzeldiğinde, tiryakilerin bir kısmı yeniden sigara içmeye başlamaktadırlar. O hususta dikkatli olmak gerekir.



Sigarayı aniden bırakanların çoğu, sigara kaynaklı çok olumsuz durumlarla karşılaşan kimselerdir. Birgün sigarayı aniden bırakmak mecburiyetinde kalacağınız o sarsıcı olayı beklemenize gerek yoktur. Sigaranın zararlarından herhangi birini nefsinize gerekçe göstererek, uygun bir zamanda, fakat bıçak kemiğe dayanmadan, sigarayı bırakmalısınız.

Unutmayın! Bağımlılık yapan maddeler arasında en fazla ölüme sebeb olanı sigaradır ve sigarayı bırakmak, sigara içmeye devam etmekten çok daha kolaydır. Sigarayı aniden bırakma sebepleri ise, rüyalar kadar karmaşık ve ilgi çekici bir konudur. Aşağıda, bir turizm yatırımcısının, sigarayı aniden bırakma öyküsünü okuyacaksınız:

MORG

Bir projeyle ilgili birtakım resmî işlemler dolayısıyla, Ankara'da, Turizm Bakanlığı binasında idim. Sigaram bitti. Yakınlarda büfe, market, bakkal gibi sigara alabileceğim herhangi bir yer yoktu.

Ankara'nın göbeğinde, yarım saat yürümekle mutlaka sigara satılan bir dükkâna rastlayacağımdan emindim, ancak, turizm yatırımlarından sorumlu Müsteşar Yardımcısı ile görüşmem gerekiyordu. Her an çağrılabilirdim. Bu yüzden, oradan ayrılamıyordum. Yoksa, sigara uğruna, Ferhat gibi dağları delecek biriydim.

Birgün, köyümüzde bakkalda sigara bulamayınca, 7 kilometre mesafedeki komşu köye gitmiştim. Mevsim yaz olduğundan, o saatte komşu köyümüzün bakkal dükkanlarının ikisini de kapalı buldum. Eğer daha 8-9 kilometre yürürsem, deniz kıyısındaki nahiyemize varmış olacaktım. Sigarasızlık, başıma vurduğu için, o yakıcı sıcakta, nahiyemize kadar yürüdüm ve nihayet sigara satın alabileceğim dükkânlarla karşılaştım. Bütün paramı vererek 5-6 paket sigara aldım. Bir o kadar yolu da dönüş için yürüyerek köyümüze vardığımda son derece mutluydum...

Bir yandan, her şey böyle kalsın, gidip bir paket sigara alıp geleyim, zaten Müsteşar Yardımcısı'nın odasının yarım satten önce boşalacağı yok, diyor, sonra da, ya çıkıp giderse, diyordum... Ta Marmaris'ten gelmiştim. Ne yapsam, birinden bir sigara mı istesem, diye düşünürken, koridorda çay getirip götüren görevli gence,



– Yakınlarda sigara satılan bir yer var mı, diye sordum ve çaycı gençten, iyi haberi aldım:

– Asansöre binin, ikinci bodrumda inin. Orada bir kafe var, kafenin büfesinde, sigara, meşrubat ve her türlü yiyecek satılıyor efendim.

Derhâl asansöre bindim. 10–12 kişilik kocaman asansörle tek başıma ikinci bodruma inerken, birden, kendimi, bir hastahanenin morguna iniyormuş gibi hissettim.

Aslında, gibisi fazlaydı. O asansöre, beni en kısa yoldan morga götürecek bir niyetle binmiştim. Sigara içmek gafletimden, birdenbire ayıldım. Nasıl böyle bir delilik edebiliyordum!

Hayat, insana durup düşünme fırsatı bırakmıyor. Asansör durdu ve ben kapıyı açar açmaz, büfeli kafeyi karşımda buldum. Son derece şaşkın bir hâldeydim. Sigara satın almak için inmiştim ama, bir dakika önce bundan vazgeçmiştim. Satın almayı düşündüğüm herhangi bir şey de yoktu. Zaten öyle önemsiz şeylerle ilgilenecek durumda değildim. Sanki bodruma değil, şuurumun derinliklerine inmiştim. Hastahanelerde oradan oraya koşuşturmak zorunda kalacağım günleri düşünüyordum. Bütün o huzursuzluk dolu koşuşturmacaların sonunda, biraz evvel içinde bulunduğum asansöre benzer bir asansörle, hastahanenin morguna indirilecektim. Kafam allak bullak olmuştu.

O bodrum katı bana öyle korkunç göründü ki, oradan hiç çıkamayacağımı zannettim. Bununla birlikte, geriye de dönmedim. Oraya hapsedilmişim gibi, tereddütlü tereddütlü içeriye girdim. Çaycı gencin dediği gibi, kafenin büfesinde her çeşit yiyecek, içecekle birlikte, her marka sigara da satılmaktaydı.

Kafeye girdiğimde, buyrun, dediler. Sanki şuurumu yitirmiştim. Neredeyse, 'Mümkünse sigara almayabilir miyim?' diyecektim.

Bir şey almadan çıkmak tuhaf olacağı için, küçük bir paket meyve suyu aldım ve derhâl oradan uzaklaşıp asansöre bindim.

Turizmci olduğum için, defalarca yurt dışına çıkmıştım. Asansörle yukarıya çıkarken, kendimi, beni ülkeme götüren bir uçağın içindeymişim gibi hissettim.

Bir dakika sonra içerisine her taraftan güneş ışıkları dolan Müsteşar Yardımcıları katındaydım ve sigaradan kesin bir şekilde vazgeçmiştim

Bu olayın üzerinden iki yıl geçti. Sigaraya tekrar başlamayı, aklımın ucundan bile geçirmiyorum.

HİÇBİR ŞEY ONUN YERİNİ TUTMAZ

Hiçbir şey onun yerini tutmaz, diyordu. Aradan çok geçmedi. Felç olmuş, dediler. Ziyaretine gittim, hiçbir yeri tutmuyordu.

SİGARADAN KURTULMA METODLARI

SİGARADAN PROGRAMLI OLARAK KURTULMAK

Beş Günlük Program:

Gelişmiş ülkelerde, gruplar hâlinde sigaranın bırakılması yöntemleri de uygulanmaktadır. Bunlardan biri olan, beş günlük programda, sigarayı bırakmak isteyen gruba, önce sigaranın zararları ile ilgili bilgiler verilir, broşürler okutulur, filmler izletilir, böylece sigara içmemeleri gerektiği konusunda tiryakiler ikna edilirler. Yeterli bilinçlendirme ve kararlılık sağlandıktan sonra sigarasız günlere geçilir:

Birinci gün:

Beş günlük sigarayı bırakma programına katılanlar, ilk gün, sabahleyin uyanınca soğuk su içerler. Yemekte ve yemekten sonra su içmezler. Suyu hep ara vakitlerde içerler ve ilk gün 8-10 bardak soğuk su içerler. Sigaranın bırakıldığı birinci gün, sigara içme isteğini arttıran alkollü, kolalı içeceklerden, çay ve kahveden uzak durulur ve gün boyunca incir, üzüm, hurma, kayısı, badem ve ceviz gibi meyveler yenir. Günlük beslenme sebze ve meyvelerle sağlanır. Et, şeker, hububat ve bakliyatlardan uzak durulur. Ek olarak C vitamini alınarak vücuttaki zehirli mad-



delerin atılması sağlanır. Günde en az üç defa soluk alıp verme egzersizleri yapılır. Sabah ve akşam ılık duş yapılır. Yatmadan önce bir bardak daha soğuk su içilir.

İkinci gün:

İlk gün yapılanlara aynen devam edilir. Bu arada vücutta uyuşukluk, isteksizlik gibi durumlar ortaya çıkmış olur. Bunun giderilmesi için kollara masaj yapılır. Sonraki günlerde bu masaj, bacaklara, kalçalara, sırta, göğüse ve en sonunda karın bölgesine olmak üzere kademeli olarak bütün vücuda yayılır. İstenirse masaj yerine geçebilecek şekilde banyoda keselemeye benzer işlemler de uygulanabilir.

Üçüncü gün:

İlk iki gündeki uygulamalara devam edilir. Hububat yasağı sona erer. Pirinç, yulaf, çavdar, buğday gibi tahıl ürünleri yenmeye başlanır. Fakat sebze ve meyve ağırlıklı beslenme sürdürülür. B vitamini alınır.



Dördüncü gün:

Önceki uygulamalar sürdürülür. Yiyecekler arasına süt ve süt ürünleri katılır. Ancak bunların şekersiz olarak alınmasına dikkat edilir.

Beşinci gün:

Yemek düzeni normal hâle yaklaştırılır. Fakat baharatlardan, alkollü ve kolalı içeceklerle çay ve kahveden sakınılır.

Uzman desteği:

Bu program müddetince, sigarayı bırakmak isteyen grup üyeleri, organizasyonu yürüten kurumun doktoru ve psikiyatrının başkanlığında her gün bir buçuk saat süren toplantılar yaparlar. Özel ve genel problemler üzerinde durulur. Hastalar, diğer zamanlarda da, doktor ve psikiyatr ile görüşmeler yapabilirler.

Uyarı!

Yakın bir zamanda, ülkemizdeki sigarayı bıraktırma kliniklerinin yaygınlaşıp, Beş Günlük Program örneğindeki gibi, sigaranın, törenle bırakılabileceğini pek zannetmiyorum. Türkiye gibi problemli ülkelerde, sigarayı programlı olarak bırakabilmek, ancak az sayıda kişinin sahip olduğu bir imkândır. Eğer, beş günlük programla sigarayı bırakmak isterseniz, kuvvetli ihtimalle doktorunuz ve psikolojik danışmanınız olmayacağı için, siz bunu kendi kendinize uygulayacaksınız.

Şayet bu yöntemi kendi kendinize tatbik edecekseniz, içinizde sigarayı bırakma konusunda kuvvetli bir kararlılık oluşturun ve tercihen, evinizde tek başınıza kalacağınız bir dönemi seçin, sonra da bu beş günlük programı kendi kendinize uygulamaya başlayın.

Beş günlük programa başlarken, en iyisi şöyle demektir: Ben, sadece beş gün sigara içmeyeceğim. Altıncı gün ve daha

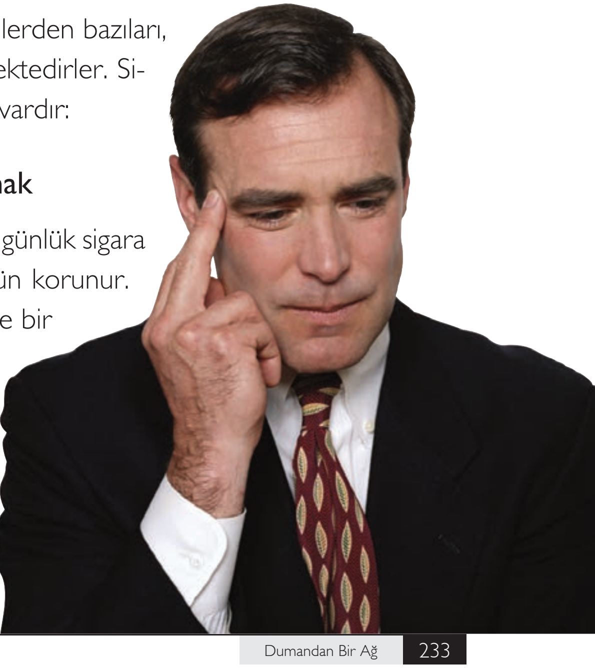
sonra sigara içip içmeyeceğime bu programın nihayetinde karar vereceğim.

Beş günlük sigarayı bırakma programını uygulamaya başladığınızda ilk iki gün, ellerinize, kollarınıza ve yüzünüze belli aralıklarla masaj yapın. Günde bir tane karma vitamin hapı alın. Eğer kendinize güveniniz tamsa sigara arzusunu arttıracak çay veya kola gibi içeceklerden bir iki defa özellikle için ve sigara içme arzunuz şiddetlendiğinde, ne olursa olsun, içmeyeceğim, diyerek mücadelenizi şiddetlendirin. Yenileceğinizi hissettiğinizde, sigaranın zararlarını anlatan kitaplar okuyun.

Eğer beş gün sabredebilirseniz, sigara içme arzunuz son derece zayıflayacaktır. Bu arada, sigara içmediğiniz için kendinizi daha iyi hissetmeye başlayacaksınız. Fakat bu, hem iyi hem kötü bir durumdur. Çünkü kendimizi iyi hissettiğimizde, sigara içme isteğimiz kuvvetlenir. Siz bu isteği umursamayın. Unutmayın ki, sigara içmediğiniz için kendinizi iyi hissediyorsunuz. Eğer sigara içmemeye devam ederseniz, kendinizi daha da iyi hissedeceksiniz. Yalnız siz değil, daha sağlıklı bir hâle geldiğinizi çevrenizdekiler de kısa sürede hissedecekler ve en geç üç ay içinde çehreniz değişecek, sağlıklı bir insan görünümü kazanacaksınız.

SİGARAYI YAVAŞ YAVAŞ BIRAKMAK

Sigaradan alınan haz, henüz sağlıklı olan insanların sigarayı bırakma konusunda kesin bir karar verip bu alışkanlıktan bir çırpıda kurtulamamalarına sebep olabilmektedir. Bu durumdaki tiryakilerden bazıları, sigarayı yavaş yavaş bırakma yolunu tercih etmektedirler. Sigarayı yavaş yavaş bırakmanın iki farklı yöntemi vardır:



A- İçilen sigara miktarını giderek azaltmak

Önce, sigarayı bırakma kararı verilir ve içilen günlük sigara sayısı derhâl yarıya düşürülür. Bu tempo, on gün korunur. Sonra her on günde bir sigara eksiltilerek, günde bir sigaraya kadar düşülür. Son olarak, on gün boyunca günde birer sigara içildikten sonra bir daha sigara yakılmaz.

B- Sigara içilmeyen günleri arttırmak

Sigarayı bırakma kararı verildikten sonra,

içilen günlük sigara sayısı yarıya düşürülür. İlk ay, haftanın bir günü hiç sigara içilmez. İkinci ay, haftada iki gün sigarasız geçirilir. Üçüncü ay, haftada üç gün, dördüncü ay haftada dört gün, beşinci ayda haftada beş gün, altıncı ay haftada altı gün sigara içilmez, yedinci ay haftanın yedi günü sigara içilmez böylece hiç sigara içilmemiş olunur.

Henüz çok sağlıklı bir durumda olanlar, sigarayı çabuk bırakmak istemezler. O durumda olanlar, sigarayı yavaş yavaş bırakma yöntemlerinden birini tercih edebilirler. Fakat unutmamak gerekir ki, sigarayı beş günde bırakmak veya sigaradan aniden vazgeçmek, sigaradan yavaş yavaş uzaklaşmaktan çok daha kolay bir yoldur. Fakat içilen sigara sayısını derhâl yarıya düşürttüğü ve tiryakiyi sigarayı bırakma konusunda bir deneme sahibi yaptığı için, yine de bu yöntem de tecrübe edilebilir.

SİGARAYI BIRAKMA KONUSUNDA TIBBÎ YARDIMLAR ALABİLİRSİNİZ



Akupunktur

Sigaranın bırakılması için, akupunktur uzmanı tarafından, kafa ve yüzdeki özel bölgelere altı tane iğne batırılır. 15-30 dakika kadar süren bu seanslar, bir hafta arayla olmak üzere üç defa tekrarlanır. Bu tedavi, tiryakide, sigaranın tadına ve kokusuna karşı nefret uyandırır. Akupunktur yönteminin kadınlar üzerinde daha etkili olduğu bildirilmiştir.

Elektroşok

Sigaradan her duman çekişinde, tiryakinin koluna, acı verecek dozda elektrik gönderilir. Bu uygulama, kişide şartlı refleks oluşturana kadar sürdürülür. Elektroşok yönteminin, içe dönük kişilerde daha etkili sonuçlar verdiği gözlenmiştir.

Hipnoz

Hipnoz yoluyla kişiye sigara içmemesi gerektiği telkin edilir.

Uyku kürleri

Bu yöntem hastahanelerde uygulanır. Hastanın bol bol uyuması sağlanır. Uyandıkça sigaranın zararları anlatılır ve sigarayı bırakmaktan doğan gerginlikler giderilmeye çalışılır.

Nikotin desteği

Nikotine karşı şiddetli bağımlılık kazanmış kişilere, hekim kontrolünde nikotinli çiklet veya nikotinli yakı uygulaması yapılabilir. Böylece hasta, nikotinin meydana getirdiği fizikî bağımlılıkla boğuşmak mecburiyetinde kalmaz, sadece sigaranın psikolojik bağımlılığından kurtulma mücadelesi verir. Evvelce de belirtildiği gibi, sigaranın asıl zararını, yanma sonucunda ortaya çıkan sayısız zararlı madde meydana getirmektedir. Böylece, tedaviye başlanıldığı anda, sigaranın verdiği zararlar kesilmiş olur.

Psikolojik bağımlılık problemi halledildikten sonra, nikotin bağımlılığından kolayca kurtulunabilmektedir.

Dikkat!

Nikotin bantları, mutlak surette, doktor kontrolünde kullanılmalıdır.

NİKOTİN BANTI



Bir televizyon programında bir bayan profesör sigaranın insan sağlığına zararlarından söz ediyor, çarpıcı istatistik veriler sunuyor, hâlen sigara içenlerin en kısa sürede sigarayı bırakma kararı almalarını hararetle öneriyordu.

Konunun uygun bir yerinde, dinleyicilerin telefonla programa katılmaları sağlandı. Profesör hanım yöneltilen suallere cevaplar vermekle yetinmiyor, bu sorular vesilesiyle konuyu tekrar etmeye, noksan kalmış kısımları ikmâl eylemeye gayret ediyordu.

Kuvvetli bir sorumluluk duygusuna sahip

olduğunu ses tonu, yüz ifadesi ve üslubu ayrı ayrı gösteren sayın muallime, insanların sigara bağımlılığından kurtulmaları için âdeta bir melek gibi çırpınırken, programa telefonla iştirak eden sayın dinleyicilerden birinden, hiç beklenmeyecek bir soru geldi:

– Doktor hanım, ben, 15 gün önce sigarayı bırakmaya karar verdim. Bunun gibi bir televizyon programında, nikotin bantı[1] kullanarak sigaranın daha kolay bırakılacağını dinlemiştim. Gittim, eczaneden birkaç kutu nikotin bantı aldım. Bir iki gün hiç sigara içmedim. Sonra yine daha seyrek içmeye başladım, fakat kısa sürede ipin ucunu kaçırdım; bir hafta içinde yine eskisi gibi bir paketi geçer oldum. Yalnız, bu arada sigarayı bırakmak istediğim için nikotin bantı kullanmaya hâlâ devam ediyorum. Zaten size soracağım soru da bununla ilgili. Acaba sigarayla beraber nikotin bantı zararlı olur mu? Nikotin bantı kullanmaya devam edeyim mi?

Doktor şaşırdı kaldı, bir an, ne diyeceğini bilemedi; tam da toparlanamadan,

– Beyefendi, bunların ikisi birlikte kullanılmaz. Bundan sonra ya sigara içmeyin nikotin bantı yapıştırın ya da nikotin bantı yapıştırmayın, sigara için,

dedi.

Telefondaki katılımcı vatandaş, hem aydınlanmış hem de, dolaylı olarak da olsa, sigara içebilme müsaadesi almıştı. Bundan dolayı, mutlu bir ses tonuyla:

– Çok teşekkür ederim doktor hanım, iyi yayınlar diliyorum,

dedi ve tam hattan çekileceği esnada;

– Şey, doktor hanım, bir soru daha soracaktım,

diyerek yeniden söz aldı. Sigarayı bırakma niyetinde son derece ciddi olduğu için, telefonu kapatmadan önce, bu nikotin bantı ile ilgili daha geniş bilgi edinmek istiyordu:

– Buyrun efendim, sizi dinliyorum.

– Sayın profesör hanım, ben bir de şunu merak ediyorum: Nikotin bantı takmaya başladıktan yaklaşık ne kadar zaman sonra sigara bırakılıyor?

– Problemizi anlamadım efendim?

– Doktor hanım, ben 15 gündür bant takıyorum, canım gene hep sigara istiyor. Hem nikotin bantı hem sigara epeyce masraflı oluyor. Sizce bu ne kadar böyle sürer?

– Nikotin bantı öyle bir şey değil. Nikotin bantı takmakla kimse oturduğu yerden sigarayı bırakamaz. Kendiniz içmeyeceksiniz. Sigarayı ancak öyle bırakabilirsiniz. Anlaşıldı mı!



– Yani bu nikotin bantının bana hiçbir faydası olmamış mıdır?

– Olmamış efendim. Bundan sonra nikotin bantı kullanmayın, sadece sigara için veya sadece sigara içmeyin.

– Şey, doktor hanım, dediğinizi tam anlayamadım; ille bir tanesini kullanacak mıyım bunların?

SİGARAYI BIRAKTIRMAKTA KULLANILAN DİĞER İLAÇLAR

Sigara tiryakilerinin sigarayı bıraktıklarında hissedecekleri yoksunluğu azaltan depresyon giderici bazı ilaçlar üretilmiştir. Bağımlılık yapma özelliği bulunmayan bu ilaçlar, sigara bırakıldıktan sonra, doktorun belirleyeceği dozda ve önereceği sürede alınabilir.

Sigara bağımlılığı ile stres arasında anlamlı bir ilişki bulunduğunu bütün araştırmalar doğrulamaktadır. Gerginlik giderici ilaçların sigara içme isteğini azaltması da bu tespitin doğruluğunu desteklemektedir.[2]

İĞRENDİRİCİ İLAÇLAR

Sigaranın tadını tiksindirici hâle getiren bazı ilaçlar da bulunmaktadır. Bu ilaçlar kullanıldıktan sonra kişi içtiği sigaradan hiç lezzet alamaz, aksine sigaradan iğrenmeye başlar. Sigara içme isteği duyulduğunda bu ilaçtan bir miktar alınır ve kişi istese bile sigara içemez. Çünkü ağzında pis bir koku ve kötü bir tat oluşur.

KENDİ YÖNTEMİNİZİ KENDİNİZ BULUN



Ne bu kitap ne de bundan sonra yazılacak herhangi bir kitap, mucizevî bir sigara bırakma yöntemi öneremeyecektir. Sigara bağımlılığı, ruhla ilgili karmaşık bir problemdir ve özel bir meseledir. Başkalarının fazla da müdahale etmemesi gerekir. En doğru yol, bağımlıları bilgilendirmek ve onları sigarayı bırakmaları gerektiği konusunda ikna etmek ve birtakım yöntemler önermektir. Bunun ötesine geçilmemelidir. Çünkü ötesi, icraat safhasıdır ve o icraati yapacak tek kişi, kişinin kendisidir.

Sigarayı içme sebepleri çok çeşitli olduğu için, sigarayı bırakma yöntemlerinin birbirinden farklı olması gayet normaldir. Hem, her insanın farklı özellikleri vardır. Önemli olan, sigarayı bırakmaktır. Sigarayı hangi yöntemle bıraktığınız hiç mühim değildir. Siz, kansere giden yoldan dönün de, bunu nasıl yaparsanız yapın.

Bir arkadaşım, sigarayı bırakmış, fakat arada bir içmeden duramıyormuş. O da bunun üzerine, sigara içtiği her günün cezası olarak, ertesi gün oruç tutmaya başlamış. Böylece sigarayı tamamen bırakmış. Sonraki aylarda da, canı sigara istedikçe, ertesi gün oruç tutmuş.

Siz de, canınız sigara istedikçe, yararlı bir şey yapın. Yer değiştirin, yürüyün, sigara içenlerin hâllerini görün. Nefsinize boyun eğmeyin, onun arzularının hilâfına hareket edin. İçlerine zehirli duman çekenlerin kimyasal bir zevkle kendilerini aldattıklarını anımsayın ve bu manasız şeyi siz yapmayın.

İSTEDİĞİM ZAMAN YENİDEN BAŞLAYABİLİRİM

Yıllarca içtikten sonra sigarayı bırakmış bir dostum dedi ki, 'istediğim zaman yeniden başlayabilirim' sözü, benim sigarayı bırakırkenki anahtar cümlem oldu.

Sigarayı bırakırken, kendime önce şöyle dedim:

– Şimdilik içmeyeyim, nasıl olsa kaybedeceğim hiçbir şey yok, yeniden başlasam da mesele değil, hâl-i hazırda zaten içiyorum, bırakıp yeniden başladığımda durumum daha kötü olmayacak ki.

Bir zamanlar sigara beni, hiç korkutmadan kendisine böyle alıştırmıştı. İlk sigaralarımı içtiğim o eski günlerde,

– İstediğin zaman bırakırsın, mesele değil,

diye diye beni, en nihayet iflâh olmaz bir tiryaki hâline getirtmişti.

Onun yöntemini izledim, içimi hiç korkutmadım



İçimizin çocuk gibi olduğunu yıllar içinde anlamıştım. Onun için, onunla bir çocukla konuşur gibi konuştum,

– Hiç önemli değil, istediğim zaman yeniden başlayabilirim, param cebimde, bayiler de orda, sen hiç merak etme,

dedim.

Böylece, birkaç gün içmedim. Fakat içime asla, gerçek niyetimi söylemedim. Canının sigara içmek istediğini, kendisinin bu ihtiyacını ne zaman karşılayacağımı sordukça şöyle dedim:

– İstediğim gün tekrar başlayabilirim, ben her şeyi düşünerek yapıyorum, doğru olan içmek olduğu gün, içerim de. Üstelik içmediğim süre zarfında ciğerim bir miktar temizlenmiş olacağından, o zaman içeceğim sigaraların vereceği keyif de büyüyecek. Bu senin de işine geliyor.

Ben, sigaraya misilleme yaptım ve onu kendi yöntemiyle alt ettim. Onun da beni aynı şekilde, inanılmaz bir sinsilikle tam bir tiryaki hâline getirdiğini hiçbir zaman unutmamıştım.

Sigara içmek isteyen tarafım o kadar da uysal değildi. Iki de bir beni sigara içmeye teşvik ediyordu. Fakat ben onun talebesiydim. Gençliğimde kendisine,

– Bu işin sonu ne olacak,

diye her sorduğumda hocamdan aldığım cevapları da hatırlıyordum:



– Sen böyle şeyleri kafana takma yavrum. Problemler, çareleriyle birlikte gelirler. Şimdi keyif zamanı. Zevk ve sefa gençlikte olur. Bu fırsat bir daha kimin eline geçer? Sen bir daha genç olup bu büyük tatları yaşayacağını mı zannediyorsun? İhtiyar kafaları dinleme. Onları dinlersen, onlar gibi uyuşuk olursun. Aklını başına devşir, yoksa onun bunun maskarası olursun. Hür ol, hür. Dünyaya bir daha mı geleceksin. Evde kalmış kızların hâllerini düşün. Onların kız olarak ihtiyarlayanları bile oluyor. Sigara içmeden yaşlanıp tertemiz bir ciğerle mezara girmek demek, alabileceğimiz nice hazzı kendi ellerimizle tepmek demektir. Bir düşünsene, sigara içmesen arkadaşlarınla o tatlı sohbetleri edebilir misin? Parklar, gezmeler, kahveler, oyunlar... Dünyanın tadını çıkar, ömrünün öbür dönemine gelince de o yaşın gereklerini yaparsın.

Bazen, içimin gayet mantıklı olduğunu, biraz keyfine düşkünlüğü dışında hayat görüşlerimiz arasında mühim farklılıklar bulunmadığını düşünüyordum. Onunla kavga etmeden, ikimiz için de iyi olanı belirleyip onu uygulamaya karar verdim. Bir zamanlar o da bana son derece inandırıcı gerekçeler ileri sürmüş olduğuna göre, içim az çok aklı başında biri olmalıydı. Sözü uzatmayayım, neticede kendisine durumumu açıkça ifade etme yolunu seçtim, onun beni ikna ettiği gibi, ben de onu ikna etmeye çalıştım:

– Öksürdüğümü sarardığımı görmüyor musun, biraz kendime geleyim, o zaman keyifle içerim,

dedim.

İçime hiçbir zaman, "Hiçbir zaman içmeyeceğim!" demedim. Hatta ben hâlâ sigarayı bırakmış değilim. Sadece içmiyorum. Beş yılı doldurdum. Sigara içen tarafım artık ümidi iyice kestiği için beni pek rahatsız etmiyor.

Onun ümitsizliğe düşmesine pek üzülmüyorum, çünkü bir zamanlar ben de sigarayı bırakabilmekten ümidimi kesmiştim. Üstelik belki birgün o da beni ikna edebilir. Ben önyargılı bir insan değilim, hiçbir zaman da öyle biri olmayacağım.

Fakat ahmak da değilim, sigara içme duygum, yıllarca beni, “İstediğin zaman zaman bırakırsın, ne olacak.” diyerek aldatmıştı. Bu defa da ben onu kandırdım, onun yöntemini ona karşı kullandım.

Ben, ‘istediğim zaman yeniden başlayabilirim’ cümlesinden, kendimi sigaradan akıllıca uzak tutmaya devam etmekte de hep yararlandım. İstediğim zaman yeniden başlayabileceğimi aklımdan hiç çıkarmadım ve hiçbir zaman sigaraya davetiye yollamadım. Aksine, ondan dikkatli bir şekilde uzak durdum, çevremde yaptığı tahribata daima ibret nazarıyla baktım.

Buna rağmen huzurumu bozmadım, hiçbir zaman içmeyeceğim, diyerek içimi tedirgin etmedim. Çünkü içimizin bir çocuk gibi olduğunu ve çocukların kuşlar gibi özgür olmak istediklerini biliyordum. Ben hâlâ çocuk gibi olduğumdan, sigara raflarının dolu olması hâlâ gönlüme huzur veriyor. Yasaklardan nefret ediyorum, canım çekerse içebilmeliyim.

Kısacası ben, aklımla yaşamak, doğru güzel ve zevkli şeyler yapmak istiyorum. Kimseye, hatta içime bile hiçbir zaman açıkça söylemediğim bir düşüncemi size ifşa ediyorum: İyice yaşlandığım zaman belki içerim, hiç belli olmaz. Benim için hiçbir şey kesin değildir, ben, özgürlükten yanayım; sigaranın esiri olmaktan da nefret ediyorum, sigarayı hiç içmeme kararının esiri olmaktan da...



İSTEDİĞİM ZAMAN YENİDEN BIRAKABİLİR MİYİM?

Sigarayı bıraktığında, canın sigara istedikçe kendine şöyle de, "İstediğim zaman, sigaraya yeniden başlayabilirim; fakat istediğim zaman, sigarayı yeniden bırakamam."

SİGARAYI BIRAKMAKLA NELER KAZANACAKSINIZ

SİGARAYI BIRAKMAK İSTEYENLER İÇİN UÇUK FAKAT ETKİLİ BİR YÖNTEM

Siz sigarayı bıraktıktan sonra, tanıdıklarınızın ve tanımadıklarımın size selâm veriş şekilleri değişecektir. Bu fark çok önemlidir. Çünkü aklımız nispetinde kendi kendimizi görebiliriz, fakat başkalarının bize bakışlarından kendimizi daha iyi tanıyabilir, durumumuzu daha açıkça görebiliriz. Çünkü insanların nazarları ve bize karşı tutumları, farklı zihinlerin ince işlemlerinden süzülerek açığa çıkmış ve bizim değerimizi yansıtan son derece değerli ve ekseriya doğru da olan bilgilerdir.

İnsanlar bize, sadece sigarayı bıraktıktan sonra değil, biz sigara içerken de baktıklarına göre, insanların bize bakışlarından sigara içerkenki kötü durumumuzu görmekte de yararlanabiliriz.

Fakat işin başı yine de aynalardır. İnsan önce kendisine kendi gözleriyle bakmalıdır. İşe aynalarla başlamadıkça, kişi vaziyetini görüp hâl ve harekâtını düzeltme konusunda mesafe alamaz. Sigara içenler eğer tutumlarını ve hayatlarını değiştirmek istiyorlarsa, sık sık ve uzun uzun aynalara baksınlar,

Sigara içenler her fırsatta aynalara baksınlar, çünkü aynalar da bizi bize



hemen hemen olduğumuz gibi gösterirler ama, sigara bağımlıları eğer gerçekle yüzleşebilecek cesarete sahipseler, aynalara bakmakla yetinmeyip insanların gözlerine de baksınlar.

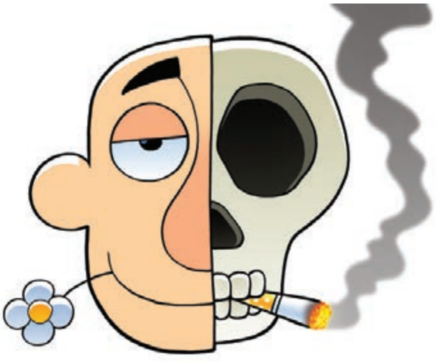
Neden? Çünkü insanlar aynalarda kendilerini kendi gözleriyle gördüklerinden, günlerini ayna karşısında bile geçirseler, kendilerini görenlerin gözlerine bakıp ardından kendilerini, kendilerine bakanların gözleriyle görmedikçe, hiçbir zaman kendilerini oldukları gibi göremezler.

Bir de unutmamak lâzımdır ki, aynalardaki görüntümüz terstir de. Hâlbuki insanlar bizi hep düz, yani doğru görüntümüzle ve genellikle daha nesnel bir şekilde gördüklerinden, umumiyetle bizi bize aynalardan daha doğru olarak yansıtırlar.

Şu hâlde, sigara bağımlıları ne durumda olduklarını görmek istiyorlarsa, aynalara baktıkları kadar, insanlara da baksınlar.

İnsanoğlu, inanılmaz bir tenkit kudretine sahiptir. Karşılaştıklarımızın çoğu, sağlık ve güç derecemizi bir bakışta anlar.

Hiç kimse bizdeki her şeyi birden anlamaz ama, çocuk veya yetişkin, genç ya



da yaşlı, akıllı ya da akılsız, bilgili veya cahil kim olursa olsun, bize bakınca herkesin görüp anladığı bazı şeyler vardır. En azından rastladıklarımızdakilerde ve etrafımızdakilerde bıraktığımız intibaı bu suretle görebilir ve kanaat notumuzu bir bakışta öğrenebiliriz.

İnsanlara bakıp da sigara içmeye devam etmek, ancak bakıp da görmemekle mümkündür.

Sigara tiryakileri, kendilerini her gün görenlerin gözlerine de özel bir önem versinler, çünkü bir anda görülemeyecek taraflarımızı ise onlar görürler. Fakat kendimizi doğru ve tarafsız göremeyişimiz gibi, bizi sürekli görenlerin de hata yüzdeleri büyüktür. Hep görmenin yanıltıcılığından hiç kimse kurtulamaz. Bu tabiî zaafın zararlarını azaltmanın yolu, bizi daha seyrek görenlerin değerlendirmelerine özel bir önem vermektir.

İnsanlar bilgisayarlar gibidirler. Anında binlerce işlem yapıp sonucu, ekranları olan gözleriyle bildiriler. Birtakım heyecan ve saplantıların sarhoşluğu içinde değilsek, hepimiz o ekranları doğru bir biçimde okuyabiliriz.

Sigaradan uzaklaşmanın en garantili yöntemlerinden biri insanlara bakmaktır. Deneyin, göreceksiniz, bütün gözlerin önemseyişleri, küçümseyişleri derhâl belli olur. Ve herkes kendisine verilen kıymetin her derecesini hemen sezer. Hiç tanımadığı kişilerinkini bile. Hatta belki de onlarınkini daha fazla...

İYİ GÜN DOSTU

Sigara, iyi gün dostlarına benziyor;
Sağlığımız yerindeyken bize keyif veriyor,
Fakat sonunda keyfimizi bozan şey o oluyor
Ve biz hastalandığımızda,
Ne kadar geç ve güç de olsa,
Ondan kurtulmanın çarelerini arıyoruz.

DUYARLILAR İÇİN ALARM ÇOK



Çok farklı sebeblerle sigarayı bırakanlarla karşılaştım. Bunlardan biri, akıllıca bir hassasiyeti yansıttığından, sıradan bir durum gibi görünmesine rağmen dikkatimi fazlasıyla çekmişti.

Adam, o gün, şunları anlatmıştı:

– Ağzım sürekli olarak zehir gibi acıydı. Hiç tadım kalmamıştı. Bir de iki de bir, dilimde sivilcemsi yaralar çıkıyor ve bu beni hem rahatsız ediyor hem endişelendiriyordu. Leş gibi kokan ağzımla eşimi yıllardır rahatsız ettiğimi de biliyordum. Bir şey demiyordu ama, mutlaka iğreniyordu.

Onun tâ gözlerinin içine bakmıştım. Çünkü çok daha kuvvetli sebeplere sahip bulundukları hâlde kılını kıpırdatmayan nicelerini tanıyordum.

Anlatacak çok fazla şeyi yoktu:

– Çok şükür, o günlerde anî bir karar verip sigarayı bıraktım. Üç yıldır içmiyorum, çok rahatım. Yeniden başlamayı kesinlikle düşünmüyorum,

dedi ve sustu.

Şimdi onu ne zaman görsem, yüksek mevkideki insanlara gösterdiğim hürmete benzer bir saygı gösterdiğimi fark ediyorum.

BEYİT

Korktuğu şey, insanın başına gelir,
Umduğu şey de insana nasip olur.

NE DEDİLER?

Hüsamettin Aytekin
Astsubay Kıdemli Çavuş

Bizi sigara değil, iradesizliğimiz öldürüyor. Adam gibi sigara içsek, keyif yapa yapa hiçbir zaman üçü beşi geçmesek hiçbir şey olmaz. Üstelik o zaman, hayatımızdaki bir lezzeti, bir güzelliği, yok etmek mecburiyetinde de kalmaz, son nefesimize kadar sigara içebilirdik. Lâkin irademiz çok zayıf olduğundan, bu, hemen hemen hiç kimse için mümkün olamıyor.

SİGARADAN UZAKLAŞTIKTAN SONRA BİR DAHA İÇMEMEK KONUSUNDA KARARLI OLMAK

Mümin, bir delikten, ikinci defa sokulmaz.

Hazreti Muhammed

(Sallallahu aleyhi ve sellem)

Sigarayı bıraktıktan sonra yeniden sigara içmeye başlayanların sayısı hiç de az değildir. İnsanın, güç belâ kurtulduğu bir tuzağa kendi isteğiyle yeniden düştüğüne maalesef şahit olunmaktadır. Bu hususta son derece dikkatli ve uyanık bulunmak gerekir. İradenize güvenerek, "Bir sigara içmekle ben sigaraya başlamam!" demeyin. Sicilinizin bozuk oluğunu bilin ve sigaradan daima uzak durun. Hatta sigarayı bıraktığınız ilk günden başlayarak, sigarayı hatırlatacak çakmak, kül tablası gibi nesneleri de etrafınızda bulundurmayın ve sigara içilen ortamlardan kesinlikle uzak durun.

Sigarayla bütün bağlarını koparmak üzere olanların, herhangi bir kızgınlığı bahane ederek, sigara içmeye başlamaları çok sık görülen bir durumdur. Siz böyle bir gerilim içine düştüğünüzde, probleminizi çözmekte gerçekten yararlı olabilecek girişimlerde bulunun. Hiçbir şey yapamıyorsanız, sakinleşebileceğiniz ortamlara gidin. Sigaraya yeniden başlamak, meselelerinizin çözümüne katkı sağlamayacak, aksine, başınıza en büyük problemlerin gelmesine sebep olacaktır. Konfüçyüs, ‘‘Üzüntüden saçını başını yolanlara hayret ederim, kellik, sıkıntıları önlemez ki!’’ demiştir. Sigara, problemlerinizi hafifletmeyeceğine göre, sigaraya yeniden başlamak için kendi kendinizi aldatmayın. Birtakım kızgınlık oyunlarıyla içinizi karıştırıp şahsiyetinizi zedelemezseniz, daha sonra akıllıca düşünerek sigaradan kurtulabilmemizi sağlayacak yollarınızı da kapatmamış olursunuz.



Sigarayı bıraktığınızda, dünyayı örümcek ağı gibi saran sigara şirketlerinin damarlarından birini kesmiş oluyorsunuz. Onlara, sattıkları sigaranın sadece kârı kalıyor. Kansere yakalandığınızda, sigara patronlarının bundan haberleri bile olmuyor ve sizin hastahane masraflarınızı yine bu memleket ödüyor.

Unutmayın, sizin sigara içiyor oluşunuz, kimsenin umurunda değil. Hatta eğer doğrusunu söylemek gerekirse; sağlıksız, başarısız, ikinci sınıf bir insan olmanız, içmeyenlerin işine de geliyor. Sigara içmeyenler, size yalnız acıyarak ve küçümseyerek değil, gizli gizli sevinerek de bakıyorlar. Düşünsenize, onlar, sigara sayesinde, yüz binlerce rakiplerini bertaraf ediyorlar.

Şüphe yok ki, bu, yanlış ve kötü bir duygu. Teşekkür ederim, ben içmiyorum, demek güzel bir şey, fakat bencil olmak, kötülük istemek, son derece çirkin.

Aşağıda okuyacağınız yaşanmış hikâye, hayatın yalnız çetin değil, aynı zamanda karmaşık bir mücadele olduğunu anlatıyor:

TEŞEKKÜR EDERİM BEN İÇMİYORUM

Sohbetin tatlı yerinde paketini çıkardı, bir sigara yaktı ve derin bir nefes çektikten sonra arkadaşlarına da ikram etti, hepsi birer sigara aldı, içlerinden sadece biri,

– Teşekkür ederim, ben içmiyorum,

diyerek, bu ikramı nazikçe reddetti.

İnsanlar, görüş ve tutumları arasındaki derin farklılıkları, özellikle önemsiz gösteriyorlar. Hâlbuki o mecliste, bir saatten fazla süren o sohbet boyunca sarf edilen cümlelerden hiçbiri, bu, teşekkür ederim, ben içmiyorum, cümlesinden daha önemli değildi.

Bulunduğumuz büyük salonda, yan tarafımızdaki masadan, dinlemediğim hâlde duyduğum, bu cümle bana, çok eski bir anımı hatırlattı:

Bir büroda, yaşı benden büyük, saçları iyice dökülmüş, ablak yüzlü, kurnaz, sinsi denecek kadar kurnaz, sadece sağlığını ve ailesini düşünen, hayatında hiçbir gayesi bulunmayan, hiçbir gerçek ölçüye sahip olmayan bir meslektaşımla tanışmıştım. Görev unvanlarımız aynıydı. Tanışma sohbetimizde, kendisine sigara ikram ettim:

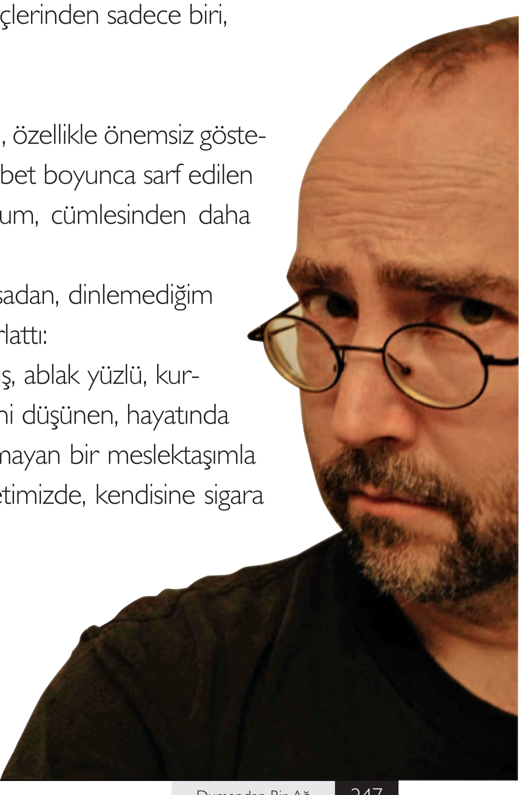
– Teşekkür ederim, eskiden kullanıyordum, bıraktım,

dedi.

– Ne güzel, keşke ben de bırakabilsem, dedim.

O, gülümseyerek

– Birgün bırakırsın,



dedi.

Kendisiyle üç-dört yıl aynı odayı paylaştığımız hâlde, sigara konusunda bir daha bana hiçbir şey söylemedi.

Yıllar sonra, aynı iş yerinde, fakat farklı bir kısımda çalıştığım günlerde, bir sabah evde yüzümü yıkarken, lavaboda, içimi çıkarırcasına öksürünce, kendi kendime, "artık, sigara içmeyeceğim!" dedim ve o gün, yanıma sigara almadım.

Rastlantı mı, kader mi demeliyim, bilmiyorum; o sabah, bir konuda bir şeyler danışmak için, ablak yüzlü o dazlak meslektaşım odama geldi. Çoktandır farklı birimlerde çalıştığımızdan, kendisini ender olarak görüyordum.

Yanıma sigara almadığım o günün sabahında kendisini karşımda görünce, onun, bana yıllar önce:

– Birgün bırakırsın,

dediğini hatırladım.

Demek ki o, o gün bana 'birgün, bırakmak zorunda kalacaksın', demek istemişti. Ve hepsi o kadar… Tehlikeli bir yola girmiş bulunanlara, tebessüm ederek, iyi yolculuklar dilemekle yetiniyoruz.

Bu bencil adamın yaptığını, çoğumuz yapıyoruz. Birbirimizi lâyıkıyla düşünmüş olsak, sigara konusunda önemli mesafeler alabilirdik. Hepimizin sağlıklı ve mutlu hâle gelmesinin bir kayıp değil, bilakis bir kazanç olduğunu anlayamıyoruz. Bundan dolayı da birbirimizi sevmiyoruz. Eşi sigara içen bir kadın, kocasını yeterince seviyor olsa, hayat arkadaşının hayatını kurtarmanın yollarını mutlaka bulurdu. Ne yazık ki yakınlarımızı, dostlarımızı, arkadaşlarımızı düşünmüyor, önemsemiyoruz.

İnsanlar neyi isteyip gerçekleştirememişler ki sigarayla başa çıkamasınlar! Hiç öyle şey olur mu! Fakat biz, iş işten geçince veya iş olsun diye sarf ettiğimiz sinir bozucu cümlelerle, yakınlarımızı, sigaraya daha da bağlıyoruz.

Televizyonlarda, hatta devletin televizyonlarında, sigara tiryakilerini anlamaya çalışmayan, sadece sigaranın zararlarını anlatan sinir bozucu, korkutucu ve sigara içenleri küçümseyici programlar yapılıyor. Bütün bu sorumsuz, sevgisiz, anlayışsız, kınayıcı yayınlar, sigara içen izleyicilerin sigaradan değil, kendilerinden nefret etmelerine sebeb oluyor. Hâlbuki bir insanın sigarayı bırakması için, öncelikle kendisini sevmesi, içinin umutla dolu olması lâzım.

Sigara aleyhindeki her türlü yayın ve faaliyetin bir tek hakikî fonksiyonu var: Topluma, ne yapalım, suç sizde, kendiniz içiyorsunuz, mesajını vermek. Hatta bütün hastalıkların sebebi sigaraymış gibi bir hava da ortaya koyuluyor. Hâlbuki mesela Yunanistan'da sigara içme nispeti ülkemizdekine yakın olduğu hâlde, onların ömür

ortalaması bizimkinden 15–20 yıl yüksekte. Sigara, ülkemizin günah keçisinden başka bir şey değil.

Sigara aleyhinde yapılması gereken tek şey yazmak ve konuşmak mıdır? Bu konuda devletin, kuruluşların ve kişilerin yapmaları gereken müşahhas hiçbir şey yok mudur, bu problem sadece laf mı gerektirmektedir?

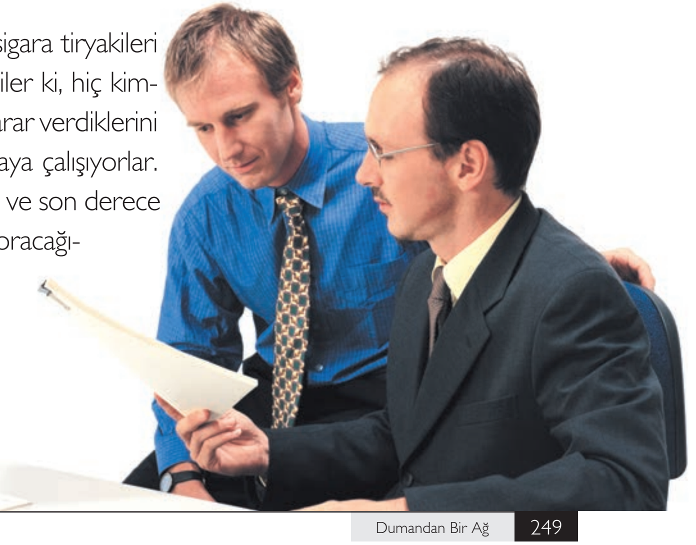
Sigara; devletimizin, özel ve tüzel kuruluşlarımızın yani hepimizin konuşmaktan en çok hoşlandığımız mevzulardan biri. Çünkü sigara, hiçbir emek ve masraf gerektirmeyen, üstelik suçun daima karşı tarafta bulunduğu zevkli bir mesele. Hatta, eğlenceli magazin mevzularından biri.

Sigara aleyhinde konuşmaya bayılıyoruz. Bir Allah'ın kulu çıkıp da demiyor ki, yahu, zararlı olduğunu herkes bildiği hâlde neden bu kadar çok sigara içicisi var. Sigaranın zararlarını herkese bin defa duyurmuş olduğunuz hâlde, sigarayla mücadelede neden her defasında aynı şeyi yapıyor, sigaranın ne kadar zararlı olduğunu anlatıp vebali boynumuzdan atıyoruz. Acaba, yapılabilecek başka hiçbir şey yok mu? Peki neden ABD'de sigaradan arınma safhasına girdiği hâlde biz hep bir öncekinden daha yoğun bir duman içindeyiz?

Sigaranın zararlı olduğunu gayet iyi bildiğimiz hâlde, neden başka yollar, başka çareler aramıyoruz?

Cevap, şaşırtıcı derecede basit: Çünkü, diğer türlü faaliyetler, başka insanları gerçekten sevmeyi gerektiriyor; gerçek araştırmalar gerektiriyor; ayrıca iş gerektiriyor, bir de masraf gerektiriyor! Hâlbuki bütün bunlar bizim en sevmediğimiz şeyler!

Hem ne zararı var ki insanların sigara içmesinin. İnsanların kendi kendilerini zehirleyişleri, hoşumuza bile gidiyor. Gizli gizli değil, açıkça hoşumuza gidiyor!



Bazen, en içten sevdiğim insanların sigara tiryakileri olduklarını düşünüyorum. Onlar öyle iyiler ki, hiç kimseye zarar vermemek için, kendilerine zarar verdiklerini bile bile, streslerini sigara içerek azaltmaya çalışıyorlar. Tiryakiler kesinlikle çok hissî çok anlayışlı ve son derece vefalı ve yardımsever insanlar. Bir şey soracağınız zaman, eminim siz de, sigara içen kişileri tercih edersiniz.

İşte, bu güzel insanları korumak ve yaşatmak gerekiyor.

Hâlbuki biz bunun tam tersini

yapıyoruz. Başkalarının sigara içiyor oluşundan hoşlanıyoruz. Kendimiz de içiyorsak, kader arkadaşı bulduğumuz için memnun oluyoruz. Mevlânâ, "Harmanı yanan adam, herkesin harmanının yanmasını ister." demiştir. Eğer sigara içmeyen biriysek, daha iyi durumda olduğumuz için mutluluk duyuyor ve rakiplerimizin bertaraf edilmesiyle elde ettiğimiz avantajların ince hesaplarını yapıyoruz.

Bir öğretmen arkadaşım anlattı:

Okullarında, sigara içenler için, bodrum katta bir oda tahsis edilmiş. Onlar buraya, şaka yollu, 'gaz odası' diyorlarmış.

Sigarayı bırakmış olan öğretmenlerden biri, hemen her teneffüste, gaz odasının kapısından içeriye bakıp sinsi sinsi gülümsüyormuş.



KANLI MI KANSIZ MI?

Bir tanıdığım akciğer kanserine yakalanmıştı. Bana anlattığına göre, önce balgamında kan görmüş. Sonra soluğu, bizim oradaki bir mütehassıs doktorun muayenehanesinde almış. Doktor, daha ertesi gün, lafı hiç dolandırmadan ona, akciğer kanserine yakalanmış olduğunu bildirmiş.

Hayatındaki bu beklenmedik gelişmeyle afallayan tanıdığım derhâl sigarayı bıraktı, birkaç ay hastahanelere gidip geldi, tedavi edilmeye çalışıldı, önce biraz iyileşir gibi oldu, hatta epeyce toparlandı, bir ara arkadaşlarına, gidiyorum sanmıştınız, ama görüyorsunuz ki hiç niyetim yok, diye takıldığına bile şahit oldum. Fakat bir yıl kadar sonra, hiç beklenmedik bir şekilde her şey tersine gitmeye başladı. Süratle zayıfladı, yüzü soldu, gözleri söndü. Yine sık sık hastahanelerde koşuşturmaya başladı. Bir ara ışın tedavisi için yatırdılar, fakat on beş gün sonra, artık hayır etmez, boşuna burada yer tutmasın diyerek evine gönderdiler. Doktorların, yakınlarına söylediğinden sadece birgün daha fazla yaşadı.

Onunla birlikte kahvede sık sık oyunlar oynamış, birbirimizin çayını, sigarasını çok içmiştik. Başına bu işler gelen o arkadaşım sigarayı bıraktığında ben hâlâ tiryakiliğime devam ediyordum. Ölümünden sonra tedirginliğim arttı. Öksürdükçe çok huzursuz oluyor, bazen kanlı mı kansız mı diyerek balgamımı analiz ediyordum.

Ruhum altüst olmuştu. Arkadaşıma şip-şak akciğer kanseri teşhisi koyan uzman doktorun muayenehanesinin önünden geçerken, elimde olmadan sigaramı avucumun içine alıp gizlemeye çalışıyordum. Hâlbuki o doktoru tanımıyordum bile. Birgün kapısını çalıp muayene olmayı ise asla düşünmüyor, hatta yüzüme bakıp, bana "Sen kanser olmuşsun!'' der diye, muhitinde pek görünmemeye gayret ediyordum.

Ruhî buhranlar anaforundaydım. Kaç defa rüyamda akciğer kanserine yakalandığımı gördüm. Fakat bununla birlikte esaslı bir tedbir almadım, alamadım. Canım sıkıldıkça sigara içtiğim için, bu mevzuu gündemime alışım, daha da fazla sigara içmemden başka bir sonuç hâsıl etmiyordu.

Önceleri, hiç olmazsa sabahları içtiğim ilk sigaralardan keyif alıyordum, fakat son iki yıldır günün daha ilk sigarası keyifsizliğimi arttırıyor ve gün boyu sigara içtikçe hep daha kötü oluyordum. Fakat buna rağmen, bünyemin tahammül gösterebildiği kadar sigara içmeye de devam ediyordum.

Aslında, iş işten geçti dememek lâzımmış. İçimdeki enerjinin günden güne eridiğini hissetmeme rağmen, arkadaşım öldükten beş yıl sonra bile ben hâlâ ayaktaydım ve hâlâ sigara içiyordum.

Ancak, fırsat, kapımızda sonsuza kadar beklemez. Bir gece, öksürerek uyandım ve lavaboya koştum. Kimse rahatsız olmasın diye ışığı yakmamıştım. Uzun uzun, derin derin öksürdükçe gözlerimin önünde kıvılcımlar çaktı ve o karanlıkta, içimden farklı bir şey çıktığını hissettim.

Battı balık yan gider dediğim için, çoktandır balgam analizleri yapmaktan vazgeçmiştim. Hemen ışığı yaktım. Balgamımın içinde bir kan filizi gördüm. Merkezi ve iki kanadı vardı. Ucuz tablolardaki kuş resimlerine benziyordu. O, benim can kuşumdu ve artık uçup gidiyordu.

NE DEDİLER?

Ferhat Tırnovalı
Market İşletmecisi

Para, ömür harcanarak kazanılır. Kazandığı parayı sigaraya sarf eden bir kimse, geçmiş zamanını sigarayla yakmış olur. Eğer o parayı başka biri kazanmışsa onun geçmiş zamanını yakmış olur. Sigara içtikçe hastalanıp ömrü kısalır. Böylece gelecek zamanı yakmış olur. Sigaraya bağlı hastalıklarının tedavisi için kendisi ve ülkesi borca girer. Böylece bir bağımlı, sigara yakarken, bir taraftan yakınlarının ve ülkesinin gelecek zamanlarını da yakmış olur.

DİNLER VE SİGARA

1492 yılında Amerika kıtasının keşfiyle tanışılan tütün, öncelikle, bu kıt'a ile ilgilenen kavimler arasında yayıldı. Tümü Avrupalı olan bu milletler Hristiyan topluluklar olduklarından tütün ve sigaranın dinî hükmü konusundaki ilk yorumlar Hristiyanlıktan geldi. Papa VIII. Urbanus, 1642'de tütünü aforoz etti. Onun ardından gelen Papa İnnocent X da 1650'de tütünü yasakladı.

Hristiyan dünyasında tütün ve sigaranın dinî hükmü, aktüel bir konu olarak yıllarca tartışıldı. Zararlarının açıkça tanımlanamadığı o asırlarda tütün, sağlıkla alâkalı bir bahis olmaktan çok dinî bir mevzu olarak ele alındı. Fakat, Hristiyanlıkta sigara ile ilgili açık hükümler bulunmadığından, bu tartışmalar ekseriya şahsî kanaatlerin ifade edildiği münazaralar olarak kaldı. Mesela "18. yüzyıl başlarında, İsveç'te, tütün içmenin bir günah teşkil edip etmediği hakkında yapılan bir münakaşada söz söyleyen bir adam, ağzından çıkan şey kendisini kirletmediği için içki içilebileceğini, fakat sigara içilemeyeceğini iddia etmişti."[1]



O yıllarda Avrupa'da geniş topraklara sahip bulunan Osmanlılar da, 1600'lerden itibaren sigara içmeye başladılar. Sigara içme alışkanlığı Osmanlılar arasında hızla yaygınlaşırken, Osmanlı din adamları, onda hiçbir yarar görmedikleri için, sigara içme alışkanlığını Allah'ın hoş görmeyeceği işlerden saydılar.

17. asırda duraklamanın sıkıntıları açıkça hissedilen Osmanlı Devleti'nde, tütünün yaygınlaşması tembelliği arttırdığı ve bu da sosyal ve iktisadî hayatı menfî biçimde etkilediği için padişah 4. Murad, bir fermanla sigara içmeyi yasakladı. Devrin din âlimleri de bu fermana paralel fetvalar verdiler.

4. Murad, kahvelerde tütün içip boş boş oturan, tütünün keyfiyle yetindikleri için hayattan hiçbir beklentileri kalmayan, kimi zaman köşebaşlarında uyuşuk uyuşuk dikilen sigara tiryakilerini üretime katılmadıkları, cengâverlik ruhunu kaybettikleri ve canlılıklarını yitirdikleri için hoş görme yanlısı değildi.

4. Murad sigaraya karşı etkili bir mücadele verebilmek için, âlimlerini etkileyerek, sigarayı dînî bir mesele olarak yorumlattı. Kendisi de sert fermanlarla bu hükümleri desteklemekle yetinmedi, kolluk kuvvetlerini de devreye soktu. Sigara



kullananlara çok sert cezalar verildi. Ne var ki, tütünün keyif verici tadına alışan, onun hoş kokulu dumanına bağlanan kişiler ne ferman dinlediler ne fetvaya aldırdılar. Böylece, sigara, yaygınlaştıkça yaygınlaştı.

Sigaranın haram olduğuna dair fetva çıkarılmış olmasına rağmen, bir salgın hastalık gibi Osmanlı cemiyetine yayılan sigaradan, en dindarlar ve din âlimleri de nasiplerini almışlardı. İdarecilerin de çoğu sigara içiyorlardı. Bu durum, çok geçmeden, 4. Murad'ın fermanını tarihî bir hatıraya dönüştürdü. Din âlimleri, yeni duruma uygun yeni fetvalar çıkardılar. Kimi mekruhtur dedi kimi mübah gördü, caizdir, içilebilir, dedi.

İslâm âlimlerinin böyle kesin olmayan bir görüş serdetmelerini fazla da şaşırtıcı bulmamak gerekir. Çünkü, 1492'de Amerika ve sigara keşfedildiğinde Peygamber Efendimiz'in (Sallallahu aleyhi ve sellem) vefatının üzerinden tam 860 yıl geçmişti. Hâlbuki İslâm dini, Efendiler Efendisi 632 yılında Hakk'a yürüyünce, tamamlanıp nihaî şeklini almıştı. Bu kronolojik mecburiyetten dolayı dinî kaynakların hiçbirinde sigara ile ilgili doğrudan bir görüş bulunmuyordu.



Gerçekten de, sarhoş edici içkiler Kur'ân-ı Kerim'de açıkça haram kılınmış ve Hazreti Muhammed'in (Sallallahu aleyhi ve sellem) "Çoğu sarhoş edenin azı da haramdır." şeklinde getirdiği ölçü, bu yasağın sınırlarını çizmişti. İslâm âlimleri, içkiyle kıyaslayarak esrara ve diğer uyuşturuculara da hiç tereddüt etmeden haram fetvası verebilmişlerdi. Ancak sigara bu gibi maddelere benzemiyordu. Zira her şeyden evvel, sigara sarhoş etmiyordu.

Evet, sigara, güç kaybettiriyordu, uyuşukluğa, tembelliğe ve zaman kaybına da sebep oluyordu, hatta insanı öksürtüyor ve nefes darlığına yol açıyordu, ayrıca paranın boşa gitmesine, zamanın boşa geçmesine de sebep oluyordu. Bunlardan başka, pis kokusuyla çevredekileri rahatsız ediyordu. Ama bütün

bunlar, onun haram kabul edilebilmesi için kâfi bir mesnet teşkil etmiyordu.



Sigara yaygınlaştıkça, sigara aleyhinde görüş beyan edenlerin nispeti çok azaldı. Denebilir ki zamanla Osmanlı ve İslâm coğrafyasında sigara gitgide diğer maddeler gibi normal bir ürün olarak görülmeye başlandı. Mesela, bazı İslâm ülkelerinde açık havada cuma hutbesi dinleyen cemaat, bu ibadet esnasında sigara içebilmekteydi.

Sigaranın geniş bir hoş hoşgörüyle karşılandığı bu dönemde birtakım Şafi âlimleri, boşanan kadının nafakası hesap edilirken, eğer sigara kullanıyorsa, sigara bedelinin de nafakaya ilâve edilmesi gerektiğine dair fetvalar bile verdiler. Çünkü onlar, sigarayı, alışanın bir ihtiyacı olarak görmekteydiler.

Yine de, her devirde, sağlığa zararlı olması bakımından, sigarayı haram sayanlar da bulunmaktaydı. Ancak, sigaranın bünyelerde gerçekleştirdiği tahribatın boyutları tam olarak bilinemediğinden, sigaranın sağlığa ne ölçüde zararlı olduğu kesin delillerle ortaya konamıyor, bundan dolayı da, o tür fetvalar da pek çoklarınca usule uygun bulunmuyordu. Mesela Kâtip Çelebi (1609–1657), Mizanü'l-Hak adlı eserinde, sigaranın bazı kişilere zarar verdiği hâlde, bazı bünyelerde belirlenebilir olumsuz sonuçlara yol açmadığını söyleyerek, kesin olmayan şeyler hakkında haram fetvası verilemeyeceğini ileri sürmüştü.[2] Gerçekten de, sigara içmeyenler içinde, sigara içenlerden daha az yaşayanlara çok rastlanıyordu.

Sigaranın fiilen mubah sayıldığı bu dönemde dinle sigara arasında hemen hemen hiçbir pürüz kalmamış, tekkelerde, zaviyelerde rahat rahat tütün sarılıp içilir olmuş, "Dervişin başı dumansız, gönlü imansız olmaz," gibi atasözleri çıkmış; aynı kafiyeyle, "Sigaramın dumanı yoktur; yârin imanı," şeklinde türküler yakılmıştı.

Fakat aile bütçesine verdiği zarar, pis kokusu, bağımlılık yapıcılığı, tiryakilerin soluk, cansız hâlleri, öksürük, balgam, nefes darlığı gibi yol açtığı sıhhî problemler



dikkatli insanların gözlerinden kaçmıyordu. Bundan dolayı, 19. yüzyılın sonlarından itibaren İslâm âlimleri, ittifak hâlinde, sigaraya, mekruh hükmünü verdiler. Yani, sigara içmenin açıkça haram da sayılamayacağını, fakat bunun, Allah'ın tasvip ve teşvik etmediği bir fiil olduğunu belirttiler.

20. yüzyılın ikinci yarısından itibaren, sigaranın insan sağlığına çok ciddi zararlar verdiği ilmî olarak ispatlandı. Bu yeni veriler ışığında, İslâm bilginleri, sigara konusunu yeniden ele aldılar. Bunlardan bazıları "mekruhtur" hükmünü devam ettirdilerse de bazıları, sakıncalarını birleştirerek, sigaranın tereddütsüz olarak haram olduğu yönünde görüş belirttiler.

Bu görüşte olan fıkıh âlimlerinden Prof. Dr. Hayreddin Karaman, *Günümüz Meselelerine Fetvalar* adlı eserinde, sigara içmeyi sağlığa zararından dolayı vücut emanetine hıyanet olarak görerek, insanın kendisini kendi eliyle tehlikeye atması hükmüne girdiğinden tütün kullanmanın bir nevi intihar sayılabileceğini ileri sürdü ve hiçbir faydası olmadığı için sigara içmeyi savunulacak hiçbir yanı bulunmayan bir fiil olarak değerlendirdi, ayrıca sigaraya sarf olunan paranın israf olduğunu ve bunun kişinin, çoluk çocuğunun hakkına geçmesi olduğunu vurguladı.



Vakit kaybına sebep olan, pis kokular yayan, hayat akışını bozan sigaranın bilinen zarar ve sakıncalarına her gün yenileri eklenmektedir. Bununla birlikte, hâlen, daha ılımlı görüşler ileri süren İslâm âlimleri de vardır. Bunlar, sigaranın hükmünün içenin durumuna göre değişeceğini beyan etmektedirler. Yani kimi tiryakiye mubahtır, kimi tiryakiye mekruh, kimine ise haramdır.

Akıl, tecrübe, ilim, din ve sağduyu, sigara konusunda günümüzde müşterek bir sonuca varmış gibidir. Ancak; gelenek ve günlük hayat henüz bu uzlaşmaya tam manasıyla katılabilmiş değildir.

KANLI BIÇAK

Bir kasabın bir kütüğe sapladığı kanlı bir bıçağı bulan bir köpek, iştahlı iştahlı bıçağı yalamaya başlar.

Köpek, kanlı bıçağı öyle hırsla yalar ki dili kesilir de onun bundan haberi bile olmaz ve habire bıçağı yalamayı devam eder.

Bıçakta kan hiç eksilmez. Köpek de yalar da yalar. Ağzı, dili, dudakları kanadıkça aldığı tat daha da büyür.

Köpek en nihayetinde, aşırı kan kaybından güçsüz düşer ve bıçak saplı kütüğün kenarına yığılır kalır. Çünkü hep kendi kanını emmiştir.

GREP ZANİDET



Memur İvikin, Petersburg Din İşleri Merkezi'nde hac organizasyonundan gelen hatırı sayılır bir avantanın memnuniyeti içinde cigarasını tüttürürken içeriye öğretmen Grep Zanidet girdi. İvikin, çok iyi bir gününde olduğu için onu güler yüzle karşıladı. Pencere kenarındaki masada bir şeyler yazan yaşlı kâtip Poztnaşye başını kaldırdı ve kahverengi çerçeveli gözlüklerinin üzerinden İvikin'e baktı. Bundan üç hafta önceki tartışmayı dün gibi hatırlıyordu. Zanidet, paskalya kutlamalarında Din İşleri Merkezi'nin personeliyle mutlu ve heyecanlı bir tarzda tebrikleşip bütün büroları gezdikten sonra, memurlar odasında çay içerken, aslında gayet iyi niyetle başlayan bir sohbetin akışı içinde:

– İçmeyebilirsin kardeşim, ne olacak. Zorla keyif olur mu? İnsan, kendisini öldürmekten zevk alır mı? Sağlığımızı bozan bir şeyin hoşumuza gidip gitmemesinin ne önemi vardır, bırak gitsin!

deyince İvikin diline hâkim olamamıştı:

– Hayat, bilgiden ibaret değil. İçen de ölür bu mereti, içmeyen de. Keyfine baksana sen. Hep en güzelini, en doğrusunu öğreteyim dersin ama, hiç düşünmezsin ki, güzel ömrün, güzelle doğruyu arayıp öğretmek uğruna en sıkıcı ve en yanlış şekilde geçmektedir.

Kuşkusuz bu, maksadını aşan bir konuşmaydı. Bundan dolayı da Memur İvikin,

bütün işlerin ve bütün ilişkilerin sessiz ve sakin yürüdüğü Din İşleri Merkezi için olağandışı bir vak'a olan o hâdiseden sonra epeyce huzursuz olmuştu. Çünkü Bay Zanidet'in ağabeyi Viktor Zanidet, Din İşleri Merkezi'nde Kardinal Yardımcısı koltuğunda oturmaktaydı.

İvikin'le aynı odayı paylaşan Kâtip Poztnaşye, o günlerdeki hac organizasyonu avantasından habersiz bulunduğu için, Memur İvikin'in Bay Muallim'e karşı takındığı şu güler yüzlü, barışseverce tavırların tek sebebinin, İvikin'in, Kardinal Yardımcısı'nın gözünden düşme korkusu olduğunu zannediyordu.

Hoş-beşten sonraki sessizlikte, Odacı Melenov sıcak çayları masalara bıraktı. Ofisten çıkmadan evvel, tam Öğretmen Zanidet'in karşısında durup istavroz çıkardı. Çok dindar bir zat olan Bay Zanidet, sayısız 'aziz hikâyesi' bilen Melenov'a belli belirsiz tebessüm etti.

Odacı Melenov çıktıktan sonra İvikin, Bay Zanidet'e, okulda işlerin nasıl gittiğini, Şükran Günü'nde ne yaptıklarını sordu. Öğretmen Zanidet, derin bir of çekti:

– Azizim İvikin, bütün ruhlar aynı yaştadırlar. Şimdiki çocuklar çocuk değil, hepsi, gelmiş geçmiş bütün nesillerin huzursuzluklarını ruhlarında taşıyan, eğitilmesi imkânsız kıyamet alâmetleri. Bunun pek az istisnası var.

İvikin, Bay Zanidet'in son derece sıkıcı bir insan olduğunu biliyordu. Loş soyunma odalarında, çocukların, fısıltıdan başlayıp derece derece yükselerek haykırmaya varan ses tonlarıyla; Grep Zanidet, Grep Zanidet, Grep Zanidet diye korkulu bir ritim yakaladıklarını işitmişti. Çünkü öğretmen Zanidet, öğrencilerin gözünde, şaka nedir bilmeyen, sadece fayda ve bilgiye değer veren, oyun, eğlence gibi kavramlardan bîhaber, hayatında bir defa olsun kahkaha atmamış, anlaşılmaz bir insandı. Sanki doğduğu günden beri bir öğretmendi ve âdeta ne birgün çocuk olmuş, ne de tek bir defa herhangi bir oyun oynamıştı.

İvikin sigarasını söndürürken, Öğretmen Zanidet'i tasdik maksadıyla:

– Çok haklısınız sayın hocam, büyüğüyle, küçüğüyle nesiller bozuldu. Vaaz verilirken konuşanlar mı istersiniz, azizlerin büyüklüğünden söz edilirken dudak bükenler mi! Eskiden Petersburg'dan Kudüs'e her yıl bir kafile yayan gidip gelirdi. On sene kadar var ki, bu gelenek de tarihe karıştı. Herkes, işin kolayına kaçıyor. Vapurla yapılan hac yolculuğunun fazileti, yaya yapılan haccın faziletine hiç benzer mi? Meryem Ana'nın mezarını ziyaret edenler orada günlerce kalırlardı. Her kilisenin ayrı bir havası olduğunu, hacca yaya gitmeyenler nasıl anlayabilirler? Her diyarın azizlerinin, ermişlerinin her beldeye farklı bir ruh verdiğini gemideki adam rüzgârlardan mı öğrenecek,

dedi.

Her ne kadar son vurgundan habersiz idiyse de Kâtip Poztnaşye, hacı sayısı arttıkça hac avantalarının büyüdüğünü biliyordu. Onun için, kahverengi çerçeveli gözlüklerinin üstünden İvikin'e bir daha baktı. Tam o esnada kapı açıldı: Odacı Melenov, üç bardak çay daha getirmişti. Boş bardakları aldı, sıcak ve kırmızı, dolu bardakları bırakırken:

– Bunlar taze,

dedi. Sonra da elindeki bakır tepsiyle, bürodan çıkmadan evvel Zanidet'in tam karşısında, yine kemâl-i hürmetle istavroz çıkardı. Bay Zanidet hiç gülmediği ve hayatında gayr-ı ciddi hiçbir şey konuşmadığı için, Odacı Melenov'un bilinçaltında o, bir aziz hükmünde idi.

Melenov; burunları soyulmuş, topukları aşınmış ayakkabılarıyla büronun yüksek eşiğine bastı. Sonra kapının gıcırtısı ve kapanış tıkırtısı duyuldu. Ardından sessizlik oldu. Kâtip Poztnaşye çayını karıştırırken Öğretmen Zanidet, pencereden, Petersburg'un puslu havasına baktı. İvikin, çayla birlikte sigara içmekten hoşlanırdı. Kendisiyle hiç kimsenin ilgilenmediği bu rahat anda tabakasını çıkardı ve akşamleyin ince Kafkas tütününden kalınca sardığı sigaralarından bir tane daha yaktı ve dilinin ucuna yapışan, virgülden daha küçük bir tütün kıymığını parmaklarıyla aldı. O esnada Kâtip Poztnaşye, elindeki kâğıt tomarını tahta masaya vura vura düzeltirken İvikin'e döndü:

– Sen bugün ne çok sigara içiyorsun,

dedi.

Mevzu son derece hassastı. Bay Zanidet de İvikin'le birlikte Kâtip Poztnaşye'ye doğru döndü. Masasındaki kül tablasını dolduran ve birer santimetre kalana kadar içilmiş sekiz-dokuz sigara izmariti Poztnaşye'nin konuşmasındaki niyeti açıkça belli ediyordu. Sigara konulu bir münakaşaya yeniden girmek istemeyen İvikin, Poztnaşye'ye:



– Kül tablan sigara izmaritiyle dolu ve sen böyle konuşuyorsun. Olay çıkmasından hoşlandığın için, geçen yaz İvan Petroviç iki eliyle iki yakandan tutup sırtını üç defa duvara nasıl sert sert vurdurmuştu. Sonra bu olayın yazışmalarıyla kendinin uğraştığını ise, benim hatırlatmama lüzum yoktur herhâlde,



dedi.

Poztnaşye, bu sözler üzerine, açık bir haksızlığa uğramışcasına feverana başladı:

– Kavgacı adam, sen ne diye konuyu bambaşka bir mecraya çekiyorsun! Sanki, sigara içmiyorum, filân demişim gibi, burda nelerden söz ediyorsun! Aslını hiç bilmediğin o şef olayını da hiç açma. Ben sadece Bay Zanidet'i haklı gördüğüm için böyle konuşuyorum. Sigara zararlı arkadaşım, ben de içiyorum ama, ortalama, günde 10–15 sigara. Seneye emekli olacağım, ondan sonra da hiç içmeyeceğim. Ama, senin, emekliliğini görmen, çok zayıf bir ihtimal. Çünkü sabahtan akşama kadar, birini yakıp öbürünü söndürüyorsun.

İvikin, sigarasından öyle derin bir nefes çekti ki, avurtları belirgin biçimde çukurlaştı. Sonra çalışırken duman çıkaran bir makine gibi, ağzından burnundan dumanlar çıka çıka konuştu:

– Bay Poztnaşye, lütfen susunuz. Aklınıza değil, yaşınıza hürmet ettiğim için size cevap vermiyorum.

– Verecek cevabın da mı var! Güleyim bari. Gece yarısına kadar sigara sarıyorsun. Sabahları, iki kaşık çorba içtikten sonra, başlıyorsun gece sardığın sigaraları içmeye. Artık otuz mu olur akşama kadar, kırk mı, orasını Allah bilir. Söyler misin bana, senin, dünyada tütün sarıp sigara içmekten daha önemli bir işin var mı?

Bay Zanidet iki ateş arasında şaşkın bir durumda kalmıştı. Hayatındaki her şey ciddi olduğu için, bürolardaki memur ve kâtiplerin bir bağrışıp bir kucaklaştıklarını, ilk mektep çocukları kadar kolay barışabildiklerini bilmiyordu. Ciddiye aldıkça, hayatın biraz daha ciddileşip zorlaştığını, bu gidişle hiçbir vakit anlayamayacaktı. Alevlenmeye mâni olmak maksadıyla, münakaşa eden iki öğrencisinin arasına girer gibi, tam kendisinden umulan bir tarzda söze karıştı:

– Azizim Poztnaşye, siz haklısınız. Daha seyrek içen, daha az zarardadır. Lâkin, tartışmak suretiyle ancak birbirimizin sinirlerini tahrip edebiliriz. Sigara bahsini sadece bilgelikle ve açık yüreklilikle ele alırsak onda mesafe kat edebiliriz.

İvikin, bu soğuk ruhlu öğretmenden, üç hafta önceki gibi uzun uzun va'az ü nasihat dinlemek istemiyordu:

– Muhterem hocam, şu dünyada bir zevkimiz var, lütfen ona bari müdahale etmeyin. Zararlıysa zararlı, içiyoruz işte; ne yapalım, 75 yaşında öleceğimize, 70

yaşında ölürüz, ne var yani. Gidin bakın, yaşlıların hepsi sigara içiyor. Küçük evlerin dar pencerelerinde ben hep sigara tiryakilerinin huzurlu yüzlerini görüyorum. Sigara içmemek deyince de aklıma siz geliyorsunuz. Gözleri donuk, yüzü soğuk, ağzından kerpetenle laf sökülen manasız bir adam... Sizin gibi bir akıllı olacağıma, sigara içen ve hayatından lezzet alan bir akılsız olurum daha iyi. Belki az yaşarım, fakat öz yaşarım. Zaten sizin mantığınız da mantık değil. Kullanmadığınız ciğerleriniz ne olacak? Sonunda haşarata ve mikroplara kalmayacaklar mı?

Öğretmen Zanidet, çay bardağı elinde ve ağzı yarı yarıya açık bir hâlde, cahil ve patavatsız olarak gördüğü Memur İvikin'i dinledikten sonra, en kesin hakikatler karşısında bile böyle inatçı karşı çıkışlara şahit olunabiliyorsa, bu dünyanın çivisinin çıktığına, artık kıyametten başka hiçbir şeyin dünyayı paklayamayacağına hükmederek, isteksizce konuştu:

– Bay İvikin, sigara içmek, her şeyden önce, çok günahtır. Çünkü Allah'ın bir eseri olan vücudumuzu gereksiz bir şekilde tahriş ve tahrip etmiş oluyoruz. Din böyle diyor da ilim başka bir şey mi söylüyor? Doktorların tecrübeleri, araştırmaları ve tıbbî istatistikler, sigaranın ciddi sakıncaları bulunduğunu ispatlamaktadır.

İvikin hemen cevap vermedi. Odada kısa bir sessizlik oldu. Kâtip Poztnaşye, hararetlenen tartışmanın keyfiyle bir sigara yaktı. Tahta tabanlı koridordan Melenov'un hızlı adımları duyuldu. İvikin ve Poztnaşye, bu sür'atli ayak seslerinin, Kardinal'in, makamında bulunduğu manasına geldiğini biliyorlardı. Bundan dolayı İvikin, yeniden söze başladığında, daha sakin ve daha temkinliydi:

– Sağlığa önem verdiğimiz zaman hayata gerekli önemi vermiş olduğumuzu zannediyorsunuz. Sizin bir makineden farkınız yok Bay Zanidet! Hiç hata etmesek, hep en doğruyu yapsak, dünyada sıkıntıdan patlardık. Hele bir tiryakinin sigaradan vazgeçmesi, hem başarılması güç bir iş, hem de hayatın tadını kaçıran bir saçmalık. Sigarayı bırakan kaç tane tanıdığım varsa, hepsi mutsuz ve dengesiz hâle geldiler. İnsanların bir de ruhları var çünkü. Göreceksiniz, sigara, gelecekte eczanelerde satılacak. Çok yakında, ruh hekimlerinin reçetelerindeki baş ilâçlardan biri sigara olacak. Çünkü hayata lezzet katan, insanların mutluluklarını ve yaşama sevinçlerini arttıran her şey, güzel ve gereklidir.



Memur İvikin, sözlerini tamamlarken, Şef İvan Petroviç, telâşla büroya girdi. Kardinal'in, hacla ilgili filânca evrakı



ve feşmekân dosyayı istettiğini hızlı hızlı söyledi. İvikin, ayağa kalktı ve evrak dolabındaki klâsörleri karıştırmaya başladı. Şef İvan Petroviç, içeri girdiğinde konuşmanın son cümlelerini duyduğu için, bahsin sigara olduğunu anlamıştı. Sigarası elinde, bıyıkları dumandan sararmış bir tiryaki olarak mevzua müdahil olma hakkını kendisinde buldu. Hem, ne de olsa koskoca bir şefti. Bir şef olduğuna göre, dünya yüzündeki her şeyi memur ve kâtiplerden elbette daha iyi bilirdi. Fakat söze girmek için, lafı yine de ortaya attı:

– Son zamanlarda sigara konusu neden böyle çok konuşulup tartışılmaya başlandı anlamıyorum?

Grep Zanidet, bu kendini bilmez kaba adama laf anlatarak kendisini biraz daha yormamak için susunca, Kâtip Poztnaşye, sayın amirinin sorduğu sualin bir örümcek ağı gibi boşlukta asılı kalmaması için:

– Muallim Zanidet, sigaranın zararları hususunda uzmanlaşmıştır, efendim, dedi.

Zanidet hiçbir şey konuşmak istemediği hâlde, dengesiz ve çiğ bir adam olan Şef İvan Petroviç, aldığı bu pas üzerine o can sıkıcı muallime sataşmayı, üzerine vazife bildi:

– Bay Zanidet, sizin konuşacak başka mevzunuz yok mudur! Paskalya tebriğine geldiğinizde de burada Memur İvikin'le tartışmışsınız. Resmî dairelerde böyle şeylerin olmaması gerekir bence. Devlet işlerinin görüldüğü yerlerde, eften püften şeylerle kurumu ve çalışanları oyalamak çok yanlış. Hele buranın apayrı bir hususiyeti var. Koskoca Petersburg'un Din İşleri Merkezi'ndeyiz.

Grep Zanidet, Şef'in bu sözlerini de karşılıksız bıraktı. Bereket versin, İvikin, hem istenen dosyayı hem gerekli klâsörü çabucak bulduğundan, Şef İvan Petroviç'in odada çok fazla kalması gerekmedi. O gittikten sonra İvikin ısısını artık dudaklarıyla hissettiği sigarasını iki parmağıyla dikkatli bir şekilde tutarak söndürdü. Ardından masasındaki zili birkaç kez çınlattı. Odacı Melenov gelince, İvikin, ona, yine çay getirmesini söyledi. Zanidet:

– Melenov kardeş, sadece iki tane getirin, ben, artık, çıkacağım

dedi.

Memur İvikin'le Kâtip Poztnaşye, kıpkırmızı sıcak çaylar iki dakika içinde geleceği için birer sigara yakıp evraklarına daldılar. Bay Zanidet, çıkma zamanının çoktan geldiğini gördü ve birden kalktı. İvikin:

– Kusura bakmayın, dedi, hac sezonundayız, işler oldukça yoğun.

Zanidet, kendisinden hiçbir zaman görülmemiş derecede sıcak ve kibar bir gülümsemeyle:

– Haklısınız efendim, sizin burada, sigaranın zararlarını konuşmaktan çok daha önemli işleriniz var dedi ve yüksek eşiğe hiç basmadan koridora çıkarken, içinden:

– Mesela sigara içmek gibi…

dedi ve akabinde sinirleri kahkaha olarak boşandı. O vakit Petersburg Din İşleri Merkezi'nde çalışanlar, Grep Zanidet'in iyice delirdiğine hükmettiler. Hele Odacı Melenov için bu kahkaha çok daha yıkıcı bir anlam taşıyordu.



SİGARALAR HAFİFTİR.

Ortalama olarak bir sigara bir gramdır. Bu, insan için çok belirsiz bir ağırlıktır. Sigaranın böyle hafif bir nesne oluşu da onun önemsenmemesinde etkisi bulunan bir faktördür. Çünkü içen kişi o nesneyi pek hissetmez. Ağır olsaydı, her içen ondan kuşkulanır ve içerken her saniye yaptığı tehlikeli işi düşünebilirdi.

HAZRETİ ÖMER'İN KIZI

Sevimli, masum, beş altı yaşlarında bir oğlan çocuğuyla babası, trafiğe kapalı dar ve tenha bir caddede birlikte yürüyorlardı. Çocuğun gözlerinde insanın bakışlarını mıknatıs gibi çeken bir safiyet ve masumiyet vardı. Gözleri ışıl ışıldı. Orta boylu, esmerce bir adam olan babası; insanda temiz, dürüst, çalışkan, sorumluluk sahibi bir kişi intibaı bırakıyordu.

Aşağısına doğru yürüdüğüm caddenin karşı kaldırımında ve benimle zıt istikamette yürüyen o küçük çocukla babasını gördüğüm o güne kadar, sigara ile ilgili tek satır yazmamıştım. Fakat o görüntü o kadar güzel, beraberlikleri o kadar tabiî, el ele tutuşuşları o kadar sıcak, birbirlerine bakışları o kadar içten,

konuşmaları öylesine rahat, ilişkileri o denli tatlı idi ki, o iyi adamın sol elinde tüten sigara yüzünden bu tabiî birlikteliğin zedelenebileceğini, hatta nihayete erebileceğini düşününce ürperdim.

Çok iyi hatırlıyorum. Bunu düşündüğüm an beynim, ruhum, bedenim sarsıldı. Tepeden tırnağa titredim. Çünkü çocuk o kadar küçüktü ki babasının elinde her zaman görmeye alışkın olduğu o şeyin mahiyetinden, kısmen olsun haberdar değildi.

Hazreti Ömer, (radiyallahu anh) Peygamberimiz'in de içinde bulunduğu bir mecliste, Cahiliyye Devri'nin kötü anılarından söz edlirken, öz kızını diri diri gömdüğü günü hikâye eder. O gün şehrin hayli dışına çıkışlarının sebebini bilmeyen kızının, kazı esnasında,

– Babacığım, dur da terini sileyim,

dediğini anlatırken Peygamberimiz'in (Sallallahu aleyhi ve sellem) gözlerinden yaşlar akmaya başlar. Fakat Hazreti Ömer, (radiyallahu anh) hâdiseyi teferruatıyla nakletmeye devam eder:

O terimi sildikten sonra da kazmaya devam ettim. Adı Nevvare idi. Hayat doluydu. Her şeyden kendisine oyun çıkarmasını bilirdi. Ben kazarken o, çekirgeleri kovalıyordu. Bir ara göz ucuyla yine ona baktım. Oynaya oynaya yanımdan epeyce uzaklaşmıştı. Her şeyden habersiz bulunduğundan mutlu ve sakindi. Bu hâli yüreğime dokundu, birdenbire içim burkuldu, gözlerim yandı; kendime mukayyet olamadım ve hıçkıra hıçkıra ağlamaya başladım. Sesimin çıkmasını güçlükle zapt edebiliyordum. Bir müddet hem kazdım hem ağladım. Nevvare, terimi silmek için yeniden yanıma gelip elindeki mendille gözlerimin kenarlarını da silerken sordu:

– Yoksa sen ağlıyor musun babacığım,

Ona hissetirmemek için,

– Alnımdan akan terler gözlerimi yaktı da

dedim.

Nevvare, zeki, saygılı ve iyi yürekli bir kızdı. Daima güler yüzlüydü, hayat doluydu. Gerçekçi bir bakışla durumu gözden geçirince, gözyaşlarımın; sesi canlı, gözleri siyah ve parlak, göz akları apak olan Nevvare'yi gömmeme mâni olacağını görüyordum. İşte o andan itibaren toplumdaki itibarım iki paralık olacak, Mekke caddelerinde bir daha adam diye gezemeyecektim.

Cahiliyetin can damarı olan o sosyal baskının şiddetiyle kafam karmakarışık olmuştu. Zaten zamanlamam da çok kötüydü. Sabahın ilk sıcağında yola çıkmıştım.

Üstelik, son derece miskin bir günümdeydim. Ne vahşice davranabilecek kadar sert ve kararlı, ne insanca davranabilecek kadar sakin ve huzurluydum. Sadece, yapmakta olduğum şeyi düşünmemeye çalışıyordum. Canımı sıkan sabah güneşinin altında âdeta şuurumu yitirmiş bir hâlet içinde kazmayı yere daha bir hızlı, daha bir hırslı indiriyor, her hamlede topak topak taşları toprakları tuz buz ederken sanki vicdanıma saldırıyor, sanki kendi merhametimi parçalıyordum.

Hazreti Ömer, (radiyallahu anh) kapakları tamamen açılan şuuraltından çıkan bu itirafların sarsıntısıyla, belki de anlatılmaması gereken şeyleri anlatmış olmanın tedirginliği içinde meclistekilere bakar. Kimi oturduğu yerde kısa bir çubukla kumları eşelemekte, kimi gözleri açık, dudakları aralık, fasılasız yüzüne bakmaktadır. Bağdaş kurmuş olan Hazreti Muhammed, (Sallallahu aleyhi ve sellem) çenesi sol eline yüklenmiş ve bu elinin işaret parmağı sağ gözünü neredeyse kapatmış, sessiz sessiz ağlamaktadır. Diğer bazılarının da gözleri dolmuştur.

Hazreti Ömer, (radiyallahu anh) nasıl ki o gün dönülmez bir yola girdiği için cinayetini tamamlamışsa, Peygamber meclisinde de, başlamış bulunduğu için hikâyenin son bölümünü, gözleri dolduğu, boğazı şiştiği hâlde aynı içtenlik ve dürüstlükle aktarır:

Dört beş yaşındaki bir çocuk için çukuru kâfi derecede derinleştirdikten sonra kuyudan çıkıp Nevvare'yi yanıma çağırdım. Koşarak yanıma gelince, kucağıma alıp, önce omuzlarından, sonra kollarından tutarak, ihtiyatlı bir şekilde kendisini, küçük kuyuya indirdim. Baba şefkatiyle, hiç farkında olmadan, vücudunu sağa sola çarptırmamak için olabildiğince dikkatli ve ölçülü hareket ediyordum.

İçim sevgiyle dolu olduğu için, kuyuyu kazdığım iki üç saatlik müddet zarfında kızım hiçbir olumsuz şey hissetmemişti. Etrafa yaydığım zihin sinyallerinin tümü şefkat, merhamet, sevgi ve iç çatışmaları gibi olumlu frekanslardı. Bununla birlikte, kazdığım kuyuya kendisini indirdiğim gibi kaşları çatıldı. Bakışlarında,

– Babacığım sen ne yapmaya çalışıyorsun!

diyen bir anlatım vardı.

Fakat artık her şeyin olup bitmesi gerekiyordu. Hiç vakit kaybetmeden, kuyunun kenarındaki taş ve toprakları ellerimle kuyuya doğru itmeye başladım. İlk kütlelerden bir kısmı Nevvare'nin ayaklarına çarptı. Hiç fasıla vermeden kuyuyu doldurmayı sürdürdüm. Kızımın üstü başı toz toprak içinde kaldı. Acı, korku ve şaşkınlık içinde, baba, baba diye ağlamaya başladı. Ben, getirdiğim küreği kullanarak, çıkan bütün toprağı birkaç dakika içinde kuyuya doldurdum. Kızımın sadece başı ve sağ eli dışarıda kalmıştı.

Artık bu çukurdan çıkmasına imkân kalmadığından emin olunca, kızımın yanında sözü edilmeye değer bir kıymetleri varmışcasına kazmayı küreği sırtıma vurdum. O zaman Nevvare, son bir ümitle ağlayıp yalvarmaya başladı:

– Babacığım, babacığım, ne olursun, beni burada bırakma!

Yürüdüm. Dönüp ardıma bakmamın her şeyin berbat olmasına yetebileceğini biliyordum. Bundan dolayı, hiç duraksamadım. Görevimi alnımın akıyla tamamlamıştım. Birkaç yüz metre sonra artık bu çığlıkları da duymayacaktım. Böylece problem çözülmüş olacaktı.

O kadar küçük bir yaşta olmasına rağmen Nevvare de bunun farkındaydı. Her adımımda sesimin kulağıma biraz daha zayıf olarak gelmekte olduğunu bildiğinden, ben uzaklaştıkça, o, sesini, düzenli olarak, hep biraz daha yükseltti. Belki o yüzlerce feryat tohumunun biri olsun babasının yüreğinde tutar ümidiyle, sonuna kadar ağlamaya ve haykırmaya devam etti. Duygulara ve fıtrata güveniyor, bir babanın, kızına mutlaka merhamet edeceğine inanıyordu.

Gerçekte haklıydı. Günlerce, haftalarca çığlıkları kulağımdan gitmedi. Kaç defa rüyamda onu boynuma sarılmış, gözlerimden öpüyor gördüm ve her seferinde yanaklarımdan süzülen gözyaşlarımın serinliğiyle irkilip uyandım.

Anlatılanları dolup dolup boşalan gözlerle dinleyen Peygamberimiz (Sallallahu aleyhi ve sellem) öykü tamamlanır tamamlanmaz,

– Ey Ömer, der, şu hâdiseyi bize yeniden anlat.

Ömer, kızını diri diri gömüp ölüme terk ettiği o günü yeniden anlatır. Hazreti Muhammed de (Sallallahu aleyhi ve sellem) ikinci defa gözlerinden aynı yoğunlukta yaşlar saçar.

Bu dokunaklı olay, Ömer'in açık sözlülüğü ve belâgatiyle birleşince bütün yürekleri adamakıllı yakmıştır. Hazreti Muhammed, (Sallallahu aleyhi ve sellem) eşine daha seyrek rastlanır o atmosfer içinde, yandıkça ateşe yeniden koşan pervaneler misali, ağlamaktan gözleri kızarmış bir hâlde,

– Ya Ömer, bize onu bir daha anlat,

der.

Hazreti Ömer, (radiyallahu anh) talep Peygamber'den geldiği için, olayı üçüncü kez yeni baştan hikâye etmek üzere söz alırken meclistekilerden biri yakasına yapışıp onu iyice bir sarstıktan sonra,

– Sussana be adam, Peygamber'in ağladığını görmüyor musun?

Diye azarlayarak onu durdurur.

Bu acıklı olayda Peygamberimiz'e bilhassa dokunaklı gelen kısmın, küçük kızın masumiyeti olduğu açıktır. Bu, öyle lekesiz, öyle saf bir masumiyettir ki kızcağız, birazdan kendisini diri diri gömecek olan babasına karşı ince ve içten bir davranışta bulunarak, arada bir onun terini ve gözyaşlarını siler.

Elbette hiçbir insan yüreği, böyle bir manzara karşısında hissiz kalamaz. Nitekim Hazreti Ömer de (radiyallahu anh) Cahiliye Dönemin'de bulunmasına rağmen; sıcakkanlı, iyi yürekli ve her şeyden habersiz kızı Nevvare terini silerken dayanamayıp gözyaşları dökmüştür.

Vaka gerçekten son derece trajiktir.

Yolda, işte bu korkunç çağrışımlar sebebiyle tepeden tırnağa irkildim. Çünkü Hazreti Ömer'in kızı, babasının terini silerken ne kadar habersiz idiyse, bu küçük çocuk da babasının içtiği o sigara sebebiyle olabileceklerden o denli bî-haber idi. Muhtemeldir ki, bütün küçük çocuklar gibi o da evde babasına kül tablasını getiriyor, bazen babasına,

– Dur baba, şimdi ben dökeyim külünü,

diyordu.

Caddede gördüğüm o manzarada baba kendisini âdeta diri diri gömerek çocuğunu yetim bırakmakta, fakat hem çocuk hem baba kemâl-i gaflet içinde bulunduğundan, bu infazda ne gözyaşı döken vardı ne feryad u figan kılan...

O küçük çocuk, babasının o an her ikisine ne büyük bir kötülük etmekte olduğunun hiç farkında değildi. Onun bu masumiyeti, beni onun adına konuşmaya sevk etti. Hemen o gün, bu gördüklerimi bir kâğıda not ettim. Kitabın ilk yazısı oydu. Beş on satırdan ibaret olan o yazı, "Korkunç bir oyundu oynadıkları." cümlesiyle bitiyordu.

Ne yazık ki, Dumandan Bir Ağ'ın o ilk yazısını, karmakarışık dosyalarım arasından bulup bu çalışmaya ekleyemedim. Hâlbuki Mevlânâ'nın kendi elleriyle yazdığı ilk 18 beyit, sonradan yazacağı yaklaşık beş bin beytin nasıl bir özü ise, o küçük anekdot da bu kitabın tohumu idi.

Ben, Dumandan Bir Ağ'ı, el ele yürüyen o baba ile oğulun ikisini birden düşünerek yazdım. O küçük çocuğun, idrak etse söylemek isteyebileceği her şeyi söylemeye çalıştım. Çocuğuna bizzat kötü örnek olan babanın kötü tesirini izale etmeye, masum oğlanı sigaraya karşı aşılamaya uğraştım. Adamın da gözündeki perdeyi açmaya, kulaklarındaki ağırlığı gidermeye, zihnindeki bulanıklığı açıp aklını ve görüşünü berraklaştırmaya çabaladım.



VÜCUDUN YEDEK GÜCÜ

Bir kros müsabakasında son metreleri koşan atletlerin hızları ve hırsları sizi aldatmasın, onların vücutlarının gerçek hâlleri, bitiş çizgisini geçer geçmez, tükenmiş bedenlerini yeşil çimenlerin üzerine sere serpe bıraktıkları anki hâlleridir. Onlar, o en hırslı göründükleri son metrelerde, son enerjilerini, ihtiyat kuvvetlerini sarf etmektedirler.

Her zaman bedenimiz, son enerjisini yakmamaya, herhangi bir tehlike ile baş etmek, muhtemel olağan dışı durumları halletmek için bir miktar yedek güce sahip bulunmaya çalışır.

Vücudumuzun ihtiyat için ayırdığı bu enerjiyi, gerekli veya gereksiz bir şekilde sarf ettiğimiz hâllerde bitkin düşer ve akabinde, öncelikle eksilen ihtiyat enerjimizin telafisi için bir an evvel dinlenip beslenmeye bakarız.

Muhtelif ihtiyaçlarımızın sevk edişiyle, hücrelerimizdeki enerji azar azar yakılır, akabinde de kan yoluyla hücreye yeniden enerji naklolunur. Fakat vücudun ihtiyat enerjisi normal şartlarda harcanmaz. Bütün gün çalışıp yorulan bir insan, tam dinlenmeye başladığında olağanüstü bir durumla karşılaşırsa, bol miktarda yedek enerjisi bulunduğunu görür.

Kimyevî uyarıcılar, vücudumuzun bu ihtiyat gücünü açığa çıkartırlar. Çaydaki tein; kahvede ve kakaoda bulunan kafein gibi nispeten zayıf sayılabilecek uyarıcılardan sonra dahi kalp atış hızı ve metabolizmanın bütün faaliyetleri hızlanır. Bu özelliklerinden ötürü, çay, kahve, kola gibi uyarıcılı içecekler; günlük hayatın olsun, iş hayatının olsun tabiî birer parçası olmuşlardır.

Esrar, morfin, kokain gibi uyarıcı maddeler de, tıpkı çay, kahve, kola gibi, birer enerji kaynağı olmadıkları hâlde, vücuttaki enerjiyi tahrik ederek kişide güçlülük, dinamiklik hisleri oluşturur. Fakat bu kuvvetli uyarıcıların son zerresine kadar kullanıma sundukları ihtiyat enerjisi sayesinde yaşanan kısa süreli mutluluk, o son enerjinin yakılmasından sonra yerini derin bir karamsarlığa ve bitkinliğe bırakır.

Sigara da keyif verici etkisiyle, uyarıcı kimyevî maddelere benzer bir tesir ortaya koyar: Kalbi hızlandırır, sinirleri uyarır, enerji akışını canlandırmak suretiyle

insana heyecan, mutluluk, keyif, çalışma gücü ve yaşama arzusu verir.



Ama çoğu iyi gibi görünen bu sonuçlar, vücudun yedek kuvvetlerinin istismar edilmesinde sakınca bulunmadığı manasına gelmez. Nitekim aşırı miktarda çay, kahve ve kola içtiğimiz günlerin nihayetinde, organizmamızın yedek hayat enerjisinin sarf edilmesinden doğan bir bitkinlik ve huzurluk hissi yaşarız. Bu his, yarınına endişeyle bakan insanların ruh hâllerine çok benzer. Çünkü ihtiyat enerjisi, vücudun ambarları, depolarıdır.

Sigara tiryakileri ortalama olarak günde 20 defa bu uyarılma işlemini kendi iradeleriyle tekrar etmek suretiyle bünyelerini zorlarlar ve ihtiyat enerjilerini her gün hemen hemen sonuna kadar yakarlar. İşte bundan dolayı, sigara tiryakileri, sabahın ilk sigarasını yakmayı dört gözle beklerler. Çünkü enerji depoları az çok dolmuştur. Aynı şekilde yemekten sonra, hatta bir şeyler atıştırdıktan sonra sigara bağımlıları, hemen bir sigara yakmak için karşı koyamadıkları bir istek duyarlar. Çünkü o keyfi yeniden yaşama fırsatı elde etmişlerdir.

KURTULANLAR BULDULAR MİSK Ü ANBERİ

Bak hangi sonucu veriyor binlerce veri,
Daha çok tütün içilen yerler daha geri

On binlerce zararlı içerse de beheri
Tiryaki yine yakar görür görmez seheri

Kimi çocukların evlerindeki bir peri
İçme der, dudaklara sürüp acı biberi

Öz evlâdının kavrulmasın diye ciğeri
Yana yana içini kavurur bir diğeri

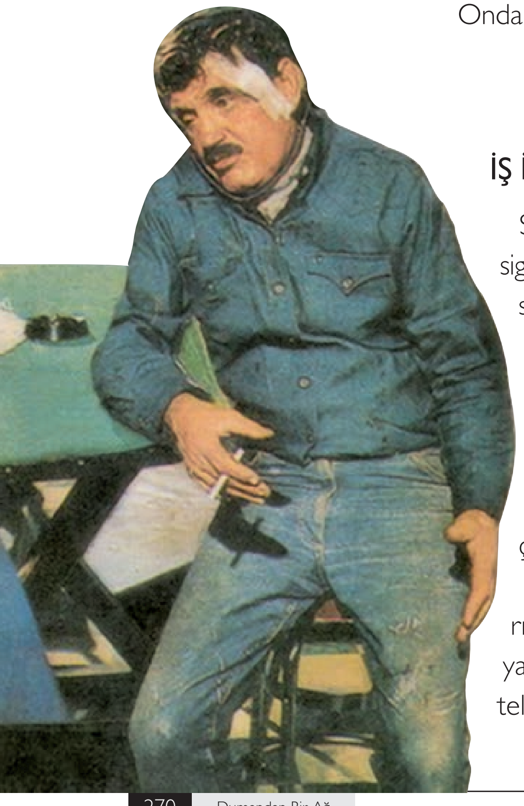
Murad Han dedi tütüne alışalı beri
Neredeyse hiç zafer görmedi yeniçeri

Elinde sigara gördüğün herhangi biri
İntihar için beline koymuştur hançeri

Dumanına hastalık dense yeri
Yaşlandıkça içenlerin ağırır her yeri

Doğru konuşalım otursak da eğri
Sigaracının günden güne düşer değeri

Nevzat der kaçgil o belâdan beri gel beri
Ondan kurtulanlar buldular misk ü anberi



İŞ İŞTEN NE ZAMAN GEÇER

Sigara çok da zararlı bir madde değildir. Bir veya birkaç sigara şöyle dursun, binlerce sigara bile insanda hiçbir hasar bırakmayabilir.

Kişi, içtiği binlerce sigaradan hiçbir zarar görmez, bilakis bunların her birinden büyük bir zevk ve keyif alır.

İşte sigaranın asıl tehlikeli tarafı, verdiği bu keyiftir. Çünkü insan, sigara içmekten hâsıl olan o hoş duyguyu tekrar tekrar yaşamak ister. Böylece bağımlılık ortaya çıkmış olur.

Bağımlılık, devamlılığa, devamlılık ise bedende onarılmaz tahribata yol açar. Bağımlı fert, sigaranın keyfini yaşamaktan vazgeçmek niyetinde olmadığından, muhtelif kaynaklardan sigaranın tehlikelerini işittikçe bu bilgi

ve ihtarları duymazdan gelir veya söylenenleri önemsemez, en iyi ihtimalle, o meseleyi düşünmeyi ilerdeki meçhul bir tarihe tehir eder.

Tabiî ki bu arada sigara içmeyi hep sürdürür. Böylece bağımlılığı kuvvetlenir, iradesi zayıflar ve vücudunda hasarlar oluşur. Tiryaki buna rağmen kendi eliyle kendi bedeninde zararlar açmaya devam eder. Hiçbir şey düşünmemeye çalışır. Önündeki uçurumu gördükçe ürperse de bir sigara yakıp efkârını dağıtmaya uğraşır. Niye böyle yaptığını soranlara, "Boşver, iş işten geçti.", der.

Aslında iş işten çoktan geçmiştir. İlk defa sigarayı ağzına götürüp içine dumanı çeken bir insan için bile iş işten geçmiş olabilir. Çünkü bağımlılık kazanmak demek, işin işten geçmesi demektir. Çünkü bir iki sigara bile kişide bağımlılığa yol açabilmekte, sigaraya alışanların büyük çoğunluğu ölünceye kadar bu alışkanlıklarından kurtulamamakta, sigaradan vazgeçebilenlerin büyük çoğunluğu ise, buna ancak, sigaradan ciddi zararlar gördükten sonra muvaffak olabilmektedirler.



Şu hâlde, iş işten geçmeden önceki durum, sigaraya başlamadan önceki durumdur. Çünkü sigaraya bulaşan ona başlar, başlayan alışır ve alışan kolay kolay ondan vazgeçemez. Bundan dolayı da, sigaraya başlandığı an, hemen hemen iş işten geçmiş demektir.

Dumandan Bir Ağ

- Ev kitaplıkları,
- Bütün halk kütüphaneleri
- Sigarayı bırakma klinikleri
- Yeşilay şubelerinin kitaplıkları,
- Köy kahvelerindeki kitaplıklar,
- İlk ve orta öğretim okullarının sınıf kitaplıkları,
- Bütün birliklerin er ve erbaşlara açık kitaplıkları,
- Yüksek okul, fakülte ve üniversite kütüphaneleri

için son derece uygun ve gerekli bir eserdir.


SigARAYA
SON